Vedete pricepute la gătit p. 38

✿ CADOU ✿
Revista se vine numai împreună cu cărticica!

femeia de azi

SĂPTĂMÂNAL ● NR. 18 (578) ● 11-17.05.2017

doar 1 lei 70

Frumusețea la 50 de ani p. 8

Cupluri imbatabile de alimente p. 16

Cum să te faci dorită mereu p. 30

Căpșune delicioase p. 19

18 >
5 948364 180721

10 mituri despre un stil de viață sănătos p. 11

© 2013 OPEN 4 BUSINESS PRODUCTIONS, LLC.
ALL RIGHTS RESERVED.

Următorul număr apare
joi,
18 mai 2017

FLORILE DE ACASĂ

Nu cred că sunt multe femei care nu iubesc florile, care să nu aibă acasă sau la serviciu cel puțin un ghiveci cu o plantă verde, adevărată, nu de plastic. Ghivecele cu flori fac parte din viața noastră, indiferent de vârstă și situație socială. De fapt, le spunem flori într-un sens general, pentru că nu toate au inflorescențe mari, în culori vii, care să-ți atragă privirea imediat. Există și plante de apartament care ne plac, chiar dacă sunt doar verzi, lipsite de alte culori. Eu am o aloe, câteva ghivece cu busuioc și unul cu mentă care-mi plac foarte mult, chiar dacă nu au flori spectaculoase. Normal că fiecare dintre noi are propriile gusturi în materie de flori. Important e că iubim și creștem micile plante, le privim cu drag și ne simțim bine în preajma lor. Probabil că noi, femeile, având acel instinct al maternității, ne extindem grija și asupra lumii vii, vegetale, ocrotind delicatele plante și oferind frumusețea naturală a acestora tuturor celor care trăiesc în preajma noastră și a ghivecelor noastre cu flori. Profitați de sezonul cald, împrospătați-le pământul, oferiți-le lumină solară, cumpărați-vă poate flori noi și bucurați-vă de locuința voastră alături de ele!

Tania Vintilescu, redactor-șef

FOTO COPERTĂ:
© 123RF

ACTUAL
4 Curiozități, filme, evenimente

MODĂ
6 Jeansul, mereu câștigător

FRUMUSEȚE
8 Frumoasă la 50 de ani

TEMA SĂPTĂMÂNII
11 Mituri despre un stil de viață sănătos

PORTRET
14 Obiceiuri culinare ale unor doamne celebre

NUTRIȚIE
16 Cupluri imbatabile de alimente

LA MASĂ!
18 Roșii umplute la cuptor
19 Căpșune delicioase

TERAPII COMPLEMENTARE
22 Tehnici antistres

28 PSIHO
Nu te mai văita!

10 TEST
Ce-ți lipsește din rutina de frumusețe?

SĂNĂTATE
24 Palpitațiile: ai motive de îngrijorare?

SPIRITUALITATE
26 Apostolii cei mici

CUPLU
30 13 metode pentru a te face dorită mereu

CĂLĂTORII
32 Orașul de aur

HOROSCOP
34 Căutâm soluții amiabile

POVESTEA TA
35 Un divorț, un nou început

INTERVIU
36 Cristina Dorobanțu: *Dincolo de aparențe, sunt un om sensibil, empatic*

VEDETE
38 Pricepuți la gătit

KFC, la 20 de ani

Lanțul de restaurante a aniversat 20 de ani de la intrarea pe piața românească. Compania plănuiește să deschidă cel puțin cinci restaurante în 2017 și să depășească 3.300 de angajați. Brandul reprezintă una dintre primele opțiuni pentru cei care sunt la început de carieră și își caută un loc de muncă.

Gel de primăvară

Primăvară înseamnă înnoire, înseamnă prospețime. De aceea, B.U. îți recomandă noile geluri de duș cremă. Aromele lor se îmbracă în haine noi și capătă un nume de poveste: bodystories, gama gelurilor de duș cremă ce redefinesc experiența clipelor de răsfăț și îngrijire. Celor patru arome delicioase li se adaugă o lansare – primul gel de duș cremă din gama care aduce în centrul atentiei un ulei hidratant: Abyssinian Oil & Orchid Shower Cream.

Relația românilor cu psihologul

Puțini sunt românii care merg la ședințe de consiliere psihologică atunci când au nevoie, iar specialistul la care apelează este de obicei „recomandat de cineva“. Acestea sunt câteva dintre concluziile unui studiu realizat de platforma de terapie online Atlas Help privind situația serviciilor psihologice la începutul lui 2017. „Din păcate, rezultatele sugerează că încă există o adresabilitate scăzută către aceste servicii la nivelul populației, în timp ce prevalența tulburărilor psihice crește an de an“, spune medicul psihiatru Mihai Bran, fondatorul Atlas Help. Peste 77% din românii care merg la psiholog aleg unul despre care au aflat „din gură în gură“, arată rezultatele studiului. În privința costurilor, cercetarea a arătat că, în 52,9% din cazuri, un psiholog cere sub 100 de lei pentru o ședință, iar în 21%, între 100 și 150 de lei. Studiul a fost realizat în contextul în care Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a declarat că, începând cu acest an, depresia a devenit principala cauză de dizabilitate la nivel mondial. Conform statisticilor OMS, aproximativ 2 milioane de români suferă de depresie.

LA CINEMA

Katherine Heigl și Rosario Dawson își dau replica în thrillerul psihologic „Obsesia trecutului“, o producție Warner Bros. Pictures. Ea este Tessa Connover, o femeie superbă și ambițioasă, recent divorțată, care încearcă să se împace cu ideea că fostul soț și-a refăcut viața alături de o altă femeie. David și-a adus logodnica nu doar în casa unde au locuit împreună, ci și în viața fetiței lor. Împinsă de o gelozie patologică, Tessa duce totul la extreme și le face viața un calvar.

CARTE

Editura Cartea Copiilor lansează „Păianjenul cel harnic“, care spune povestea unui păianjen care își țese neobosit pânza pe gardul unei ferme, dovedind multă seriozitate și perseverență în dorința lui de a-și duce munca la bun sfârșit. Micii cititori vor afla că succesul în viață depinde și de abilitatea de a urmări un scop precis, de a face ce trebuie și de a nu te lăsa ademenit de lucruri facile când vrei să realizezi ceva important. Cartea este disponibilă pe site-ul editurii (*www.carteacopiilor.ro*).

Text: Lidia Năstase. Foto: 123 RF(1); PR

Exclusiv la Sensiblu

Brandul israelian -417 a lansat Beauty Sleeping Cream. Formula concentrată infuzează pielea cu ingrediente naturale active, în timp ce mirosul de plante și textura aproape lichidă, care se topește în contact cu pielea, îți relaxează simțurile. Crema este o combinație de minerale esențiale din Marea Moartă și ingrediente naturale active în concentrație ridicată (vitaminele A, B, C, E, F, extract de floare de mușețel și extract de frunză de camelie).

Pentru echilibru psihoemoțional

Ignorate, stările depresive ușoare se pot agrava. Ia măsuri încă de la primele semne: apatie, moral scăzut, lipsa motivației, randament redus, oboseală. S-a demonstrat științific că o combinație între extractul standardizat de curcuma (turmeric) și pistilul de șofran are efect puternic de atenuare a stărilor depresive. Combinația o găsești într-un produs nou lansat, Mindbalance STABILIO, care echilibrează nivelul serotoninei, noradrenalinei și dopaminei, fără reacții adverse sau efecte secundare.

Aplicație pentru pacienți

Asociația Pacienților cu Afecțiuni Autoimune (APAA) împreună cu Asociația Bolnavilor de Cancer (ABC) lansează MedARP, o aplicație software care conectează în timp real farmaciile, distribuitorii de medicamente și asociațiile de pacienți, astfel încât medicamentele să ajungă în cel mai scurt timp posibil la bolnavi. „Când li se spune în farmacie că medicamentele lor nu sunt disponibile, pacienții să ceară să le fie înregistrată rețeta în aplicație“, spune Cezar Irimia, președintele ABC. La numărul 0727.341.434, pacienții pot reclama lipsa medicamentelor și pot cere informații despre cum funcționează aplicația.

Șamponul bărbaților siguri pe ei

Studiile arată că temerea cea mai mare a bărbaților când vine vorba de înaintarea în vârstă este să nu chelească. Secretul care stă la baza formulei unice a produsului RECUPAR este combinația de ingrediente nutritive cu uleiul de rădăcină de brusture. Formula activă a demonstrat, în cadrul testelor complexe, că, după un tratament de numai trei luni, un număr semnificativ mai mare de foliculi de păr se află în faza activă de creștere, cu efecte pozitive asupra densității părului. Produsul este disponibil în farmacii.

Deși nu există o vârstă standard, pentru majoritatea femeilor menopauza se instalează între 45 și 55 de ani.

Protejează-te cu Sol!

În această vară, BottegaVerde.ro îți recomandă să includi în geanta de plajă noua gamă de produse SOL, destinată protecției contra razelor UV. Produsele îngrijesc cu delicatețe pielea, stimulând bronzul frumos și sănătos. Nici părul nu trebuie neglijat. Obișnuiește-te ca pe timp de vară să folosești produse de îngrijire a părului cu SPF cât mai ridicat. „Ieșind afară, în soare, fără a folosi protecție UV, riscați să estompați culoarea părului din cauza oxidării și a lipsei de umiditate“, explică specialiștii centrului de înfrumusețare The FAM.

Orice am face, orice am încerca, suntem dependente de jeans, nu putem trăi fără el. Practic, versatil, potrivit oricărei femei. Iată câteva combinații jeans/non-jeans pe care vi le propunem.

Jeansul, mereu câștigător

Bluză, Poema, 99 lei
Fustă, Ziggo, 139,90 lei
Cercei, Parfois, 19,90 lei
Geantă, Benvenuti, 279 lei
Pantofi, Ziggo, 189,90 lei

Bluză, Poema, 99 lei
Jeans & curea, Camaïeu, 104,90 lei
Geantă, C&A, 69,90 lei
Saboți, C&A, 89,90 lei

Jachetă, Reserved, 159,90 lei
Rochie, Camaïeu, 179,90 lei
Geantă, Benvenuti, 279 lei
Pantofi, Unique, 125 lei

Bluză, Reserved, 79,90 lei
Fustă, Etic, 109,99 lei
Geantă, Parfois, 109,90 lei
Colier, C&A, 34,90 lei
Balerini, Reserved, 89,90 lei

Cămașă, Camaïeu, 119,90 lei
Pantaloni & curea, Camaïeu, 149,90 lei
Brățară, Parfois 44,90 lei
Geantă, Benvenuti, 229 lei
Papuci, Ziggo, 129,90 lei

ADRESE UTILE: • C&A • Camaïeu • Benvenuti • Poema • Parfois • Reserved • Ziggo – AFI Palace Cotroceni; Sun Plaza; București Mall; Militari Shopping Center; Băneasa Shopping City • Etic – AFI Palace Cotroceni; Sun Plaza; Galeria Cora Pantelimon; Centrul Comercial Orhideea; Auchan Titan; Unirea Shopping Center • Unique – Bdul Pache Protopopescu, nr. 54

Stilist: Ana Olteanu. Foto: Radu Vintilescu; © 123 RF.

Îmbătrânim, dar frumos,
cu stil și grație.
Cheia feminității nu stă,
la nicio vârstă,
în cantitatea de farduri,
ci în alegerea lor.

Frumoasă *la 50 de ani*

Dincolo de îngrijire, machiajul potrivit și folosit corect este cea mai puternică armă din arsenalul femeilor de peste 50 de ani. Să îmbătrânești frumos și cu demnitate contează mai mult decât un chip perfect, sculptat cu bisturiul, care contrastează cu vârsta reală. Odată cu vârsta, fața își pierde volumul, pielea devine mai uscată, la fel părul, ba chiar mai subțire, ochii sunt mai înfundați în orbite și mai lipsiți de strălucire. Însă toate aceste neajunsuri ale vârstei se pot camufla și astfel aducem un strop de prospețime care să ne pună în valoare și să ne asigure feminitatea la orice vârstă. Nici nu trebuie să cheltuiești prea mulți bani sau timp pentru a arăta bine.

Creme tratament

Cele care conțin peptide determină celulele pielii să producă mai mult colagen, ceea ce asigură o structură puternică pielii și un aspect mai ferm. Cremele cu retinoizi și acid hialuronic sunt alte alegeri bune pentru un ten însetat, așa cum este cel de peste 50 de ani.

Folosește creme cu SPF

Protecția UV este importantă pentru ten, pentru a împiedica o deshidratare accentuată, dar și pentru mâini. Uscarea pielii din cauza soarelui este principala cauză a apariției și adâncirii ridurilor. După această vârstă, încep să apară pe mâini pete, însă o astfel de cremă aplicată și pe mâini, în fiecare zi, reduce riscul apariției lor. Fă-ți un obicei din a folosi în fiecare dimineață o cremă cu SPF pentru hidratare și protecție.

Plus de tinerețe prin coafură

Culoarea-bloc nu mai este pentru tine, șuvițele te vor ajuta să ascunzi cel mai bine părul cărunt. Iar nuanțele de blond foarte deschise sunt ideale pentru aceste șuvițe. Dacă totuși vrei o culoare uniformă, alege blondul sau nuanțele nisipii, care nu vor face atât de evidente rădăcinile crescute. Și pentru că părul devine din ce în ce mai subțire, o tunsoare scurtă în scări îți va aduce mai mult volum. Șampoanele cu acțiune împotriva căderii părului sau cele care dau volum trebuie să fie în topul listei tale.

„Poți vedea frumusețea reală la o femeie pe măsură ce îmbătrânește“, spunea Anouk Aimée, faimoasa actriță franceză a anilor ’70.

Fardurile de ochi ideale sunt cele deschise, nude, care doar luminează ochii, iar pentru contur poți alege culori mai domoale, de gri sau maro, deși mascara poate fi un alt mod de a-ți contura rapid ochii, cu condiția să nu încarci foarte mult genele. Negrul este de evitat, pentru că înăspreşte trăsăturile şi face ochii să pară îngreunați şi adânciți.

Sportul menține tinerețea

O îngrijire bună a pielii include, pe lângă creme, somn şi exerciții fizice. Studiile au arătat că pielea se regenerează

când dormim şi când circulația sangvină creşte, iar celulele pielii sunt bine hrănite. La menopauză, pielea devine mai uscată, mai subțire ca urmare a nivelurilor scăzute de estrogen, iar somnul este fragmentat de apariția bufeurilor. Însă toate aceste neplăceri pot fi contracarate prin exerciții fizice moderate, cum ar fi yoga, mersul cu bicicleta şi plimbările lungi, în pas alert.

Trusa de machiaj

Primerul, fondul de ten, fardul corector şi glossurile sunt produsele de machiaj care nu trebuie să-ți lipsească din trusa de frumusețe. Să le luăm pe rând.

✓ ***Primerul*** nu trebuie folosit în fiecare zi, deşi asta rămâne la alegerea ta. Dar este esențial atunci când vrei să estompezi ridurile şi să dai prospețime tenului, pentru că va forma o peliculă subțire, care va netezi adâncimile pielii şi va da catifelare tenului.

✓ ***Fondul de ten*** trebuie să fie unul hidratant, cu o textură fluidă, uşor de întins şi care aproape se confundă cu pielea ta. Cremele BB şi CC sunt şi ele o bună opțiune, mai ales că aduc pielii un aspect natural.

✓ ***Fardul corector*** te va ajuta să acoperi imperfecțiunile, dar mai ales cearcănele şi să dai mai multă luminozitate chipului. Două picături bine estompate sub ochi vor face ca ei să pară mai odihniți şi mai luminoşi.

✓ ***Glossul*** este elementul-cheie pentru hidratarea buzelor şi, în multe situații, va acționa chiar mai bine decât un balsam, aducând un şarm deosebit buzelor. Culoarea lui (chiar şi cele mai închise variante) nu dă senzația de duritate, ci, dimpotrivă, de ceva delicat şi senzual.

Recomandările noastre

1 Gerovital H3 Classic – cremă regenerare cu retinol; preț: 32 lei
2 Cremă colorantă pentru ten Elmiplant Skin Moisture SPF 20; preț: 15,62 lei
3 Balsam lichid pentru buze, Yves Rocher; preț: 24,90 lei
4 Corector lichid True Colour Calming Effects, Avon, preț: 12,99 lei
5 Fard de pleoape Freedom System Inglot; preț: 29 lei

3 SFATURI PENTRU O PIELE MAI FRUMOASĂ

Bronzează-te cu măsură şi cu protecție adecvată! Pielea arămie este mai frumoasă, dar nu şi dacă este uscată. Folosește uleiuri cu factor mare de protecție când stai la plajă, ca să aperi pielea de soare şi totodată s-o hidratezi.

Menține pielea hidratată. Nu doar cremele te ajută în acest sens, ci şi un umidificator, pentru că aerul cald este mai uscat, iar o sursă de umiditate e bine-venită. De asemenea, folosește săpunuri şi loțiuni de hidratare.

Mănâncă fructe. Acestea aduc organismului şi pielii antioxidanți valoroşi, vitamine, dar şi apă vie, bogată în minerale ce susțin funcțiile pielii şi regenerarea ei. Fă-ți un obicei şi consumă 2-3 fructe pe zi, iar pielea îți va fi mai catifelată!

Text: Luminița Tăbăran. Foto: © 123RF; PR

Analizând aspectul tenului, poți să-ți dai lesne seama care este capitolul deficitar din rutina ta de îngrijire zilnică.

Ce-ți lipsește din rutina de frumusețe?

Pielea este diferită și trebuie îngrijită în funcție de nevoi. Dacă tenurile grase se ridează mai târziu, cele uscate trebuie bine hidratate pentru a întârzia apariția ridurilor. Fiecare tip de ten trage semnale de alarmă când ceva îi lipsește. Fă-ți testul și vezi cu ce e nevoie să completezi trusa de frumusețe.

Imediat după ce-ți speli fața, simți că:
a e foarte curată
b ține, strânge mai ales pe obraji
c e catifelată.

Când e vorba de grăsime, tenul tău este:
a nu mi-a dat niciodată de furcă
b mai uscat decât Sahara
c după câteva ore, zona T devine uleioasă.

Cât de des simți nevoia să-ți hidratezi tenul?
a o dată pe zi
b mai mult de o dată pe zi
c rareori, la câteva zile.

Cât de uscate sunt buzele tale?
a nu foarte uscate
b extrem de uscate, mai mereu crăpate
c sunt moi și catifelate.

Ridurile:
a parcă devin mai netede pe parcursul zilei
b sunt destul de vizibile
c sunt fine.

Când încerci un produs nou…
a de obicei, tenul reacționează bine
b tenul se înroșește
c uneori apar coșuri.

În zilele când este foarte cald, cum se comportă tenul tău?
a începe să lucească peste zi
b se usucă foarte tare, uneori chiar până la descuamare
c transpir foarte mult și se îngrașă.

Pielea din jurul ochilor este:
a fină
b ridată
c fermă.

Interpretarea rezultatelor

Majoritate a
Ai pielea normală

Rezistă la multe provocări, dar e bine să nu uiți de hidratare, mai ales la nivelul ochilor, zona unde ridurile pot să apară cel mai ușor. N-ar fi rău să investești și într-o apă tonică pentru a da mai multă forță țesuturilor. Ea ajută pielea să-și mențină suplețea, iar o cremă de noapte grasă poate fi de ajutor în acest sens.

Majoritate b
Ai pielea sensibilă

Uneori chiar și tenul mixt poate fi sensibil, alteori e foarte posibil chiar și cel gras să sufere. Sensibilitatea apare în general la tenul uscat, însă poate însoți orice tip de ten. Alege numai produse destinate tenului sensibil și evită să-l agresezi cu produse deshidratante pentru a scăpa de sebumul din anumite zone. Uleiul poate fi sursa ta de frumusețe și suplețe. El poate lua locul cremei de noapte pentru a hrăni pielea și a menține mai mult timp hidratarea adusă de celelalte produse. Evită produsele care au în compoziție parabeni sau parfum!

Majoritate c
Ai tenul gras sau mixt

Ești fericita deținătoare a unui ten care se va rida târziu. E gras, dar nu-l agresa prea mult cu loțiuni degresante, pentru că va produce și mai mult sebum. Mai bine spală-te pe față doar cu apă și folosește creme matifiante. Investește într-o pudră pe care s-o ai mereu la îndemână pentru a menține tenul fără luciu pe tot parcursul zilei. Aplică pudra numai după ce ai îndepărtat excesul de grăsime cu un șervețel uscat!

Text: Luminița Tăbăran. Foto: © 123RF

Mituri despre un stil de viață sănătos

Știm cu toții că starea de sănătate depinde în mare măsură de stilul de viață. Părerile despre ce anume înseamnă el sunt cât se poate de diferite, de unde și o multitudine de mituri.

Suntem asaltați zilnic de sfaturi despre ce, cum și cât să mâncăm, ce și cât să bem ori să facem mișcare. Nu toate merită urmate întocmai, oricât de binevoitoare în intenții ar fi.

Dieta, garantul sănătății

1 Da, în cazul unor afecțiuni, respectarea dietei este esențială. Altfel, un om sănătos poate mânca de toate, fără a comite însă excese. E foarte important ca alimentația să fie diversificată. Ce înseamnă asta? Și vitamine, și minerale, și substanțe biologic active. Dar nu oricum, ci în proporții echilibrate. De dorit e ca o bună parte din alimentele consumate zilnic să fie crudități: legume, fructe, verdețuri. Apoi, nu uita: fără

coloranți, fără conservanți, fără stabilizatori. Şi, neapărat, să bem o cantitate suficientă de lichide.

Grăsimile trebuie excluse

2 Fals. Pentru o bună funcționare, pe lângă alți nutrienți, organismul are nevoie de o anumită cantitate de grăsimi. Dintre cele considerate sănătoase, fireşte. Pe lângă faptul că îmbunătățesc gustul alimentelor şi constituie o sursă importantă de energie, grăsimile ajută la asimilarea vitaminelor liposolubile (A, D, E şi K), absolut necesare organismului, care fără grăsimi nu pot fi asimilate într-o cantitate suficientă.

Nu mânca ouă, conțin mult colesterol

3 Într-adevăr, oul se numără printre alimentele cu conținut ridicat de colesterol. Dar cum doar 25-30% din colesterolul ce provine din alimente ajunge în circuitul sangvin, colesterolul din ouă nu este atât de periculos cum se credea până nu demult. Potrivit unor studii recente, prin consumul unui ou pe zi (doar gălbenuşul conține colesterol, nu şi albuşul), nu se înregistrează creşterea nivelului de colesterol şi nici nu creşte riscul de boli cardiovasculare în cazul persoanelor sănătoase. Celor care ştiu că au nivel crescut de colesterol li se recomandă reducerea consumului de ouă la 2-3 bucăți pe săptămână.

Cafeaua este nocivă

4 Da, dar doar în exces. Altfel, pe lângă gustul plăcut şi aroma ademenitoare, cafeaua stimulează sistemul nervos, reducând somnolența, menținând organismul o anumită perioadă (pentru unii mai scurtă, pentru alții mai lungă) în stare de alertă, crescând capacitatea de concentrare și, ca atare, eficiența. Pe lângă aceste beneficii uşor de sesizat, care o fac să fie agreată de foarte multe persoane, cafeaua mai are câteva: îmbunătățeşte statusul imunitar al organismului, fapt pus pe seama efectului antiinflamator al cafeinei, diminuează simptomele induse de reacțiile alergice datorită capacității de a reduce concentrația de histamină, scade riscul apariției sau agravării unor boli, precum boala Parkinson, cancerul colorectal, diabetul zaharat, afecțiunile hepatice.

Sucurile proaspete, foarte utile

5 Da, dar cu măsură şi nu oricând. Asta, deoarece o astfel de băutură (hrănitoare şi răcoritoare, ce-i drept) conține foarte multă fructoză şi acizi, care ar afecta mucoasa stomacului şi smaltul dentar. Când mănânci un măr, să zicem, coaja şi fibrele pe care le conține neutralizează aciditatea acestuia. Apoi, sucurile conțin şi multe zaharuri, şi multe calorii, nefiindu-le recomandate supraponderalilor, diabeticilor şi celor predispuşi la diabet.

✓ ***Când să le bei.*** Pentru că sucurile sunt digerate diferit față de alimentele solide, nutriționiştii recomandă ca sucurile naturale să fie băute cu o oră înainte de masă sau la două ore după masă. La fel ca fructele, ele nu sunt reținute în stomac, ci trec direct în duoden, unde sunt digerate cu ajutorul fermenților eliberați de pancreas. Consumate odată cu alimentele, duc la „înăcrirea“ bolului alimentar, afectând digestia. O altă recomandare: diluarea sucurilor proaspete cu apă în părți egale. Cele nediluate influențează activitatea pancresului, de suferit având apoi întregul proces de digestie, pe când sucurile diluate o stimulează.

Suplimentele vitaminice, indispensabile tuturor

6 Sigur, poți preveni ori înlătura avitaminoza prin administrarea unui complex vitaminic. Dar asta, numai sub supraveghere medicală, întrucât vitaminele în exces sunt la fel de periculoase precum carența lor din organism. Apoi, ele nu sunt altceva decât niște preparate chimice, care se asimilează mult mai lent, uneori chiar deloc, în comparație cu vitaminele „vii“, pe care le conțin legumele şi fructele.

Starea de sănătate e influențată în proporție de 50% de stilul de viață, 20% de predispoziția genetică, 20% de factori sociali și biologici și 10% de calitatea îngrijirilor medicale. La această concluzie au ajuns oamenii de știință.

Fructele și legumele congelate nu sunt la fel de sănătoase

7 Fals. Fructele și legumele congelate nu sunt cu nimic mai prejos decât cele proaspete. Uneori, sunt chiar mai bune. Greu de crezut? De regulă, fructele și legumele sunt supuse congelării imediat după recoltare. Așa se face că pot fi mai bune decât cele considerate proaspete, dar care zac de câteva zile pe tarabă sau în galantar.

***Știai că** legumele congelate nu necesită decongelare? E suficient să le treci printr-un jet de apă, după care le introduci în apă fierbinte.*

Cu cât mai multă gimnastică, cu atât mai bine

8 Ce-i drept, coloana vertebrală, dar și celelalte organe și sisteme au nevoie de mișcare. Nu puțini sunt cei care se iau parcă la întrecere cu aparatele din sala de gimnastică, până la epuizare. Sigur, fiecare are motivul lui: să slăbească, să se însănătoșească, să redobândească flexibilitatea. Fără a ține seama că suprasolicitarea fizică poate aduce tot felul de neplăceri. În scop terapeutic, zilnic, este suficient să faci gimnastică un sfert de oră pe zi și să te plimbi o jumătate de oră. Pentru întărirea musculaturii, e de-ajuns să te antrenezi câte o oră de trei ori pe săptămână. În ce privește slăbitul, dacă nu drămuiești delicioasele preparate culinare, chinul din sala de fitness poate fi în zadar.

Alimentele cu gluten sunt periculoase

9 Fals. Chiar dacă, după cum s-a constatat, numărul celor care nu suportă glutenul este pe an ce trece tot mai mare, doar ei ar trebui să evite această proteină vegetală prezentă în anumite cereale (grâu, orz, ovăz, secară). Asta întrucât, odată ajuns în organismul celor marcați genetic de o astfel de intoleranță, provoacă leziuni la nivelul intestinului subțire, de unde și o slabă asimilare a nutrienților din hrană, întregul organism având de suferit în cele din urmă. Consultarea unui medic specialist este imperios necesară când vrei să știi dacă te numeri printre cei care nu tolerează glutenul, dar și atunci când te bate gândul să excluzi din dietă toate alimentele ce-l conțin! În niciun caz n-o face până nu ai confirmarea intoleranței la gluten, urmarea ar putea fi un deficit de fier, calciu și vitamine din complexul B.

Zile de descărcare, periodic

10 Într-adevăr, sunt situații în care organismul are nevoie de o pauză alimentară. Spre exemplu, înaintea efectuării unor analize medicale sau a unei operații chirurgicale ori după un dezmăț culinar. Dacă te tentează să instituie ca regulă să nu mănânci nimic (sau foarte puțin) o zi din săptămână pentru a slăbi, iar în celelalte zile mănânci orice și pe îndestulate, e greu de crezut că îți vei atinge scopul.

Text: Olga Sveduneac. Foto: © 123RF

Obiceiuri culinare ale unor doamne celebre

Ce puneau pe masă personalitățile care au făcut istoria a reprezentat mereu o curiozitate pentru omenire.

Am îndrăznit să mă „așez“ și eu la masa unor doamne faimoase și am descoperit preferințe gastronomice, precum și faptul că unele protagoniste și-au lăsat amprenta asupra unor feluri de mâncare.

REGINA VICTORIA

o mare gurmandă

Fără îndoială, era o mare gurmandă. Știm asta și pentru că un mare număr de rețete îi poartă numele. Bucătarii îi dedicau reginei rețete simandicoase, dar preferatele sale rămâneau lipiile și friptura, fiind mereu în luptă cu kilogramele. Regina cu cea mai îndelungată domnie (64 de ani) avea slăbiciune și pentru trufe, caviar, homari și căpșune. Un fapt curios este că istorici într-ale gastronomiei consemnează că nu mai puțin de 12.864 de budinci de Crăciun au ieșit din bucătăriile reginei în cele peste șase decenii în care s-a aflat la cârma țării. Acest desert era însoțit de multe altele pe masa de sărbătoare, dar era prăjitura tradițională a familiei, singura care simboliza Anglia, fiind considerată preparatul-cheie al petrecerii. Faimoasa budincă era pregătită de bucătăresele reginei din făină, câteva feluri de stafide, prune uscate, coajă de portocală confiată, mere tăiate mare, zahăr brun, ouă, coajă de lămâie, mirodenii (scorțișoară, cuișoare, ghimbir, nucșoară) și alcool (coniac și vin Xerex). Se servea cu un sos de caise. Obiceiurile culinare ale reginei s-au răspândit în întreaga țară, familia regală plină de copii fiind proiecția ideală a clasei medii. Preferințele reginei au fost oglindite și de colonii, apoi în întreaga lume. Istoria puddingului (denumirea englezească) este foarte veche, el având mii de denumiri și mii de rețete dulci sau sărate, fiind o vedetă în bucătăria britanică.

SISSI
amorezată de lapte

Frumoasa devenită împărăteasa Austriei avea o mare pasiune pentru dulciurile delicioase cu ciocolată. Istoria consemnează o Sissi cu tendință spre anorexie, tulburare declanșată în urma morții primei fetițe. Împărăteasa a devenit atunci tot mai închisă în ea și abia gusta din supa de cartofi, cândva preferată, șnițele sau rasol de vită. A început să se hrănească doar cu lapte, pentru care făcuse o obsesie ciudată. Punctul culminant al ciudățeniilor a fost cel în care și-a adus cu trenul imperial două vaci și o capră pentru a avea mereu la dispoziție lapte proaspăt. A făcut o obsesie pentru greutatea sa, ajungând să apeleze la plimbări lungi, de 50 km, și la gimnastică acrobatică. Când s-a mutat o vreme la Montreux, împărăteasa bea apă de Karlsbad pentru a se îngrășa puțin și se hrănea doar cu carne rece, ouă și cafea. Câteva feluri de mâncare au fost numite după ea, dar celebră a rămas în epocă omleta Sissi, care se pregătește din ouă, zahăr pudră, lapte, făină, stafide, brandy și unt topit.

EVITA
subțirica ambițioasă

Se spune că, la debutul său în teatru, Eva Duarte a rostit: „Prânzul este servit!“ Fraza avea să fie premonitorie, întrucât, după ce a plecat să cucerească Buenos Airesul și a ajuns la inima puternicului general Juan Perón, femeia delicată a gătit pentru soțul său, fiindu-i teamă că l-ar putea otrăvi cineva. Ea însă nu mânca aproape nimic. Era blondă, palidă și foarte slabă. În schimb, bea mult mate, un soi de ceai alb, și mate cocido (băutura națională argentiniană). Uneori, se delecta cu cafea cu lapte și sucuri de fructe. Obsesia de a fi slabă și refuzul de a mânca au urmărit-o toată viața. Evita ura practic mâncarea și, cu orice prilej, dăruia alimente celor în nevoie. Unii pun refuzul pe seama dorinței de a rămâne în standardele estetice impuse de cinematografie (își decupa imagini din reviste încă de mică), alții spun că obsesia era de fapt o respingere inconștientă a mamei sale, care avea o prezență fizică impunătoare, cu o existență marcată de compromisuri, aspecte de care Evita, „zâna cea bună a Argentinei“, încerca să scape.

CLEOPATRA
dulce și amară

Aceste două gusturi esențiale sunt legate de regina inteligentă, intrigantă și iubitoare de lux a Egiptului. Se spune despre ea că a dat dovadă de forță interioară când a ales să moară cu demnitate: și-a rugat sclavele să-i aducă un coș cu smochine dulci și proaspete, peste care au fost așezați, din dorința reginei, câțiva șerpi veninoși care să-i ofere o moarte rapidă. Nu doar sfârșitul și l-a găsit Cleopatra la masă, ci și dragostea. Conform documentelor istorice, ea l-a atras în mreje pe Antoniu în urma unui ospăț, pentru care bucătarii au pregătit un banchet regal cu mistreți la frigare și fluvii de bere și vinuri aromate, acestea din urmă obținute din fermentarea unui amestec de curmale și smochine. Legenda spune că, îmbrăcată sumar, Cleopatra îi dădea de băut în fiecare zi lui Antoniu o cupă afrodiziacă de vin alb în care punea o perlă mare de stridie de Nil.

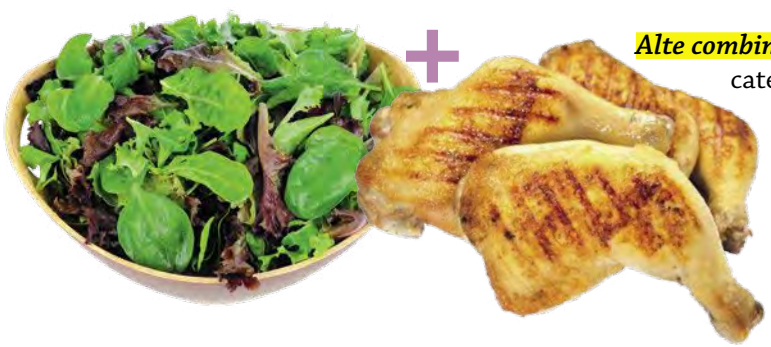
Text: Lidia Năstase
Foto: © GettyImages/Editorial/Subscription

Cupluri imbatabile *de alimente*

Unde-s doi, puterea crește! Proverbul este valabil și în privința asocierii unor alimente. Împreună, ele sunt mai sănătoase.

Suma celor două alimente are o valoare nutritivă mai ridicată decât dacă sunt consumate separat. Iată cele mai puternice combinații, de pe urma cărora să beneficiezi pentru a acoperi nevoile organismului.

Grătar de pui + salată cu dressing de lămâie. Aceasta este combinația clasică prin care obții la aceeași masă fier și vitamina C. Când este consumată împreună cu fierul, vitamina C crește absorbția acestui mineral. Rezultatul este spectaculos din punctul de vedere al energiei. Practic, când beneficiezi de suficient fier din alimentație, se face mai ușor transportul oxigenului către mușchi, creier, către întregul organism. Prin urmare, stările de oboseală sunt de domeniul trecutului. De asemenea, un aport echilibrat de vitamina C contribuie la întărirea imunității și la menținerea sănătății pielii și a inimii.



Alte combinații din aceeași categorie: linte sau năut cu ardei gras/spanac proaspăt cu felii de portocală/ovăz cu căpșune

Știai? *Merele fac echipă redutabilă cu ciocolata. Când sunt puse împreună, flavonoidele din cele două alimente îmbunătățesc funcția inimii.*

Banane+iaurt. Un alt duet clasic și gustos pune împreună un mineral esențial precum calciul cu inulina, un tip de fibre care echilibrează nivelul de bacterii bune din sistemul digestiv. Rezultă, desigur, un tranzit optim, o digestie îmbunătățită, precum și oase mai puternice, întrucât una din acțiunile inulinei este de a spori absorbția calciului. Este o combinație ideală dimineața, când ai parte de o masă ușoară, dar sățioasă, care te ține sătulă până la prânz. Combinația merge de minune și după efort fizic prelungit sau o perioadă intensă de muncă intelectuală. Asocierea carbohidraților (bananele) cu proteinele (iaurtul) crește nivelul de insulină, ceea ce face ca organismul să se refacă mai repede, îndeosebi după ce a fost supus la stres.

Alte combinații din aceeași categorie: brânză cu pâine integrală, broccoli cu usturoi, tofu cu anghinare sau sparanghel pregătite la abur

Salată de roșii + ulei de măsline. Grăsimile bune ajută la o mai eficientă absorbție a antioxidanților de tipul licopenului, substanța care conferă tomatelor culoarea roșie. Despre licopen se spune că este unul dintre cei mai puternici antioxidanți, e solubil în grăsimi, ceea ce înseamnă că, dacă este combinat cu o grăsime sănătoasă, din categoria celor mononesaturate, precum uleiul de măsline, absorbția licopenului este îmbunătățită. Licopenul scade riscul înmulțirii celulelor adipoase de pe artere și din interiorul lor, prevenind îngroșarea acestora și, astfel, prevenind ateroscleroza, precum și alte consecințe ale unui cord care nu funcționează optim. Potrivit studiilor, roșiile scad colesterolul total, colesterolul rău și trigliceridele. O altă calitate a roșiilor este că previn procesul îmbătrânirii premature și sunt o barieră redutabilă contra efectelor radiațiilor solare. Alți antioxidanți care sunt mai bine absorbiți în prezența grăsimilor bune sunt carotenoidele (precum betacarotenul), care se transformă în vitamina A și reduc influența radicalilor liberi (acționează contra îmbătrânirii premature și previn apariției petelor pe ten). Și legumele cu frunze închise la culoare conțin carotenoide ca luteina și zeaxantina.

Alte combinații din aceeași categorie: morcovi, cartofi-dulci sau legume cu frunze verzi (spanac, kale) cu bucăți de avocado, cu uleiuri (in, rapiță, susan etc.) sau în salate mixte, în care adaugi nuci și semințe ori brânză rasă.

PUTEREA LEGUMELOR SOTATE

O substanță cu rol antioxidant din crucifere (varză, broccoli, conopidă, varză-de-Bruxelles) denumită sulforafan acționează eficient când face cuplu cu un polifenol numit apigenină, care se găsește în fructe și legume (mere, cireșe, struguri, praz, țelină, fasole, dar și pătrunjel, legumele cu frunze verzi, rozmarin, oregano, busuioc, cimbru, coriandru). Unul din efecte este reducerea riscului de cancer, arată studiile. Alte surse importante de apigenină sunt vinul, frunzele de mentă, ceaiul de mușețel și ceaiul verde. După o masă sănătoasă tipic mediteraneeană, care a fost alcătuită din amestec de legume sotate rapid într-un wok și presărate cu ierburi aromatice, bea un pahar cu vin! Combinația te ține departe de bolile moderne.

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 95 | TIMP 45 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

Roșii umplute la cuptor

Azi îți prezentăm o rețetă delicioasă de mic dejun pregătită pentru tine în bucătăria revistei.

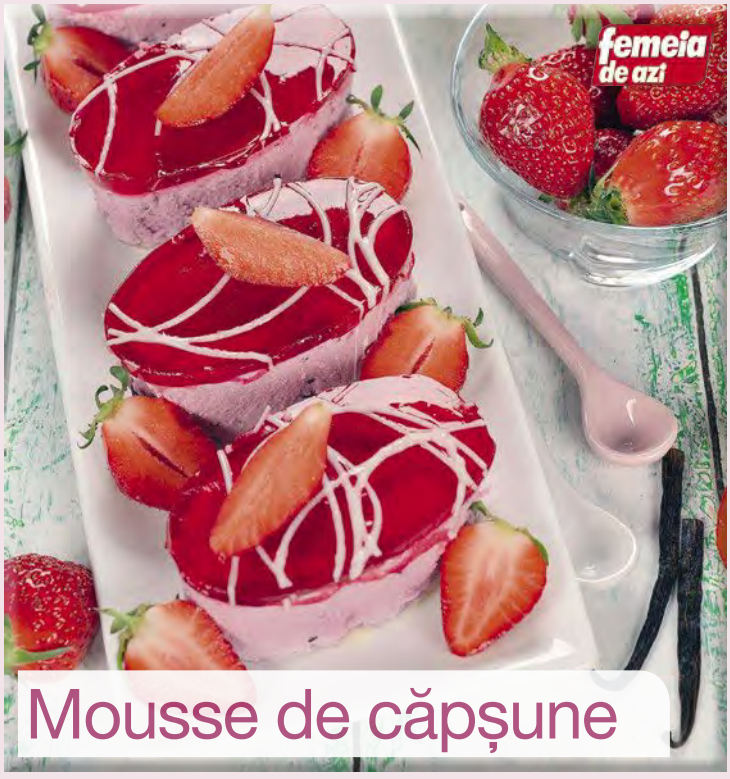
- 4 roșii mari
- 4 ouă
- 8 felii de prosciutto
- sare
- piper
- ulei de măsline
- o mână de ciuperci
- salată verde pentru decor

1. Curăță de semințe fiecare roșie. Așază în cruce câte două felii de prosciutto.
2. Pune roșia la mijloc, sparge câte un ou în fiecare roșie, condimentează și adună feliile de prosciutto la mijloc, ca și cum ai înveli roșia.
3. Așază roșiile într-o tavă unsă cu ulei de măsline, taie ciupercile felii, pune-le alături și dă totul la cuptor.
4. Pentru servire, aranjează în floare frunze de salată și așază în mijloc roșia umplută. Decorează cu ciuperci.

Știai? Prosciutto crudo este de fapt pulpă de porc sărată și uscată vreme îndelungată.

Text și foto: Burda România

Căpșune delicioase



Tartă rustică

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 454 | TIMP 50 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 160 g făină • 100 g unt • ¼ linguriță sare • 3 linguri apă rece
• 500 g de căpșune • 100 g dulceață de căpșune
• 60 g zahăr pudră

Amestecă untul bucăți cu făina, adaugă sarea și apa rece. Frământă un aluat care se desprinde de pe mână. Dacă aluatul ți se pare prea tare, adaugă două linguri de apă rece. Presară făină pe blat, întinde o foaie mai mare decât forma. Așaz-o în formă. Pune un strat de boabe de fasole, ca tarta să nu se umfle în timpul coacerii și dă-o la cuptor 30 de minute. Scoate-o și las-o la răcit, apoi unge-o cu dulceață, umple-o cu căpșune și pudrează cu zahăr.

Recomandare

Căpșunele își păstrează culoarea și zahărul pudră aderă mai bine dacă le stropești cu zeamă de lămâie înainte să le pudrezi.

Minibriose

PORȚII 20 | CAL/ PORȚIE 158 | TIMP 55 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 200 g căpșune+50 g • 200 g făină • 100 g zahăr • 100 ml ulei
• 5 ouă mari • 1 plic praf de copt • 2 plicuri zahăr vanilat
• 1 praf de sare. **Crema:** • 2 ouă • 100 g zahăr • esență de vanilie

Pasează 50 g căpșune, dă-le printr-o sită și păstrează sosul obținut. Bate ouăle cu zahărul, uleiul și zahărul vanilat. Adaugă sosul de căpșune, apoi făina cernută împreună cu praful de copt și un praf de sare. Toarnă amestecul în forme de brioșe și dă-le la cuptorul preîncălzit circa 20 de minute sau până trec testul scobitorii. Pentru cremă, pune ouăle și zahărul într-o oală și bate-le cu telul. Pune oala pe foc mic, amestecând continuu. Adaugă esența de vanilie și lasă la fiert circa 6 minute, cât să se îngroașe. Dă la răcit și ornează brioșele cu această cremă. Pune deasupra câte o căpșună.

Truc

Aluaturile mai pot fi colorate cu suc de morcovi proaspăt.

Cheesecake altfel

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 645 | TIMP 35 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 150 g căpșune • 250 g brânză mascarpone
• 250 g fulgi de porumb • 100 g fulgi de ovăz • 50 g nucă măcinată
• 100 g unt • 70 g zahăr pudră • 1 banană

Zdrobește fulgii de porumb cu sucitorul, amestecă-i cu fulgii de ovăz și cu nuca. Adaugă untul topit și toarnă amestecul într-o tavă de tartă. Nivelează cu o lingură și dă la cuptor 15 minute. Între timp, bate mascarpone cu zahărul pudră. Când blatul este gata, lasă-l la răcorit, apoi unge-l cu amestecul de mascarpone și ornează cu căpșune și rondele de banană.

Sugestie

Pentru un plus de savoare, adaugă în crema de mascarpone o lingură de lichior de căpșune.

Mousse de căpșune

PORȚII 6 | CAL/ PORȚIE 220 | TIMP 55 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 250 g căpșune • 50 g zahăr pudră • 3 linguri suc de portocale
• 250 ml smântână dulce • 100 ml frișcă lichidă • 2 foi de gelatină.
Jeleul: • 200 g căpșune • 2 linguri zahăr pudră
• 1 lingură suc de portocale

Pune la blender căpșunele, zahărul pudră, sucul de portocale și smântâna. Hidratează o foaie de gelatină și adaug-o în piureul obținut, apoi adaugă frișca bătută. Ia din compoziție o lingură și pune-o deoparte. Distribuie restul în mici forme detașabile, apoi dă la rece. Pentru jeleu, mixează căpșunele, zahărul pudră și sucul de portocale. Strecoară prin sită ca să îndepărtezi semințele, apoi adaugă cealaltă foaie de gelatină hidratată în prealabil. După ce stratul de mousse s-a întărit, adaugă jeleul, trage linii fine cu piureul pus deoparte și dă iarăși la rece.

Știai?

Căpșunele au o istorie de peste 2.000 de ani, fiind cultivate încă din Roma antică.

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

Ai grijă de tălpile tale!

De cele mai multe ori, nu acordăm o atenție deosebită îngrijirii pielii tălpilor, o neglijăm în contrast cu alte părți ale corpului, motiv pentru care ne confruntăm cu apariția diferitelor probleme la nivelul lor.

Care sunt cele mai frecvente afecțiuni ale picioarelor?

Bătăturile – sunt îngroșări în relief ale epidermei, cu rol de a proteja pielea de presiune sau alte traumatisme. Cel mai adesea sunt localizate pe suprafața din spatele degetelor picioarelor și acolo unde degetele se freacă între ele.

Calusurile – sunt îngroșări de formă rotundă sau ovală ale epidermei. Se identifică prin pielea tare, cornoasă. Pot apărea peste proeminențele osoase, însă de cele mai multe ori apar pe talpă, sub capetele metatarsienelor. Calusurile nu sunt inervate, însă un calus dur poate provoca durere atunci când pune presiune pe țesuturile învecinate inervate.

Crăpăturile pielii – apar cel mai adesea în locurile unde pielea este adunată, întinsă sau prezintă flexibilitate mică: pe călcâi, talpă și degetul mare. Cauzele crăpăturilor pot fi diferite – hidratarea insuficientă a pielii, supraponderabilitatea, deformarea piciorului, iritațiile pielii provocate de încălțămintea incomodă sau bolile de piele, precum psoriazis sau ihtioză.

Prevenție

- ✓ Hidratați-vă pielea picioarelor cu creme speciale pentru această zonă;
- ✓ Purtați încălțăminte comodă care nu provoacă disconfort;
- ✓ Purtați șosete la pantofi;
- ✓ Evitați să mergeti desculți pe suprafețe dure, cum ar fi asfaltul;
- ✓ În cazul excesului de greutate, încercați să apelați la un program de slăbire;
- ✓ Efectuați tratamente de exfoliere.

Disponibil în farmacii

Metodă inovatoare

O metodă inovatoare, ce poate fi efectuată acasă și care îndepărtează pielea îngroșată și reduce riscul apariției bătăturilor dureroase, sunt *șosetele exfoliante.*
Procesul de exfoliere este un mecanism natural al pielii, de eliminare a celulelor moarte, cornoase. Acizii vegetali din compoziția șosetelor exfoliante – acid glicolic, acid salicilic, acid lactic – înmoaie intens pielea și o îndepărtează pe cea moartă. Dizolvând legătura dintre celulele pielii, duc la o exfoliere intensă, care începe după aproximativ 5-6 zile de la efectuarea procedurii și poate dura timp de aproape 2 săptămâni. Efectele și intensitatea procedurii depind de starea pielii piciorului, dar cel mai important este că pielea care se exfoliază lasă loc treptat pentru o pielea nouă, fină și delicată.

Tehnici antistres

S-a demonstrat științific că anumite activități influențează în bine starea emoțională.

Creierul este ca un asistent personal, care îți este alături în orice moment al zilei. Fiind în permanență disponibil, obosește și el, de aceea are nevoie de deconectare. Întocmai cum trupul se simte epuizat după o zi lungă, la fel mintea resimte această oboseală, doar că semnalele din partea ei sunt mai subtile. Pune-o pe liber câteva minute în fiecare zi și vei simți în scurt timp beneficiile: putere de concentrare sporită, memorie îmbunătățită, mai multă creativitate și un plus de rezistență în situațiile tensionate. Îți prezentăm câteva metode la care să apelezi pentru a combate stresul.

Tehnica încordării

Tensiunea are legătură cu ceea ce se petrece în tine, cu stilul tău de viață, nu cu ceva din afara ta! Pornind de la această idee, îți va fi mai ușor să înțelegi că trupul și mintea sunt interconectate, iar atunci când mintea este tensionată, corpul este la fel. Cercetătorii au remarcat că o anumită zonă din creier se mărește la oamenii stresați și se reduce la cei care fac meditație. Iată un exercițiu simplu, de efectuat șezând, stând întinsă pe pat sau în orice altă poziție relaxantă pentru tine.

✓ ***Cum faci***. Închide ochii și simte fiecare părticică din corp. Începe cu picioarele și, dacă simți tensiune în ele, mărește-o și mai mult, apoi destinde brusc și vei simți cum se instalează relaxarea în acea zonă. Parcurge apoi cu ochii minții întregul corp, caută locurile încordate și încordează-le și mai tare, pe urmă eliberează tensiunea. Zona feței este cea mai încordată, fiindcă acolo se află mușchii unde se adună peste 90% din tensiunea întregului corp. După încheierea exercițiului, rămâi în starea de liniște încă cinci minute.

Tehnica atenției

Atenția presupune o stare de relaxare, fără ca gândurile să intervină. Dacă gândurile își fac simțită prezența, atenția este distrasă, iar scopul relaxării se pierde. Poți exersa următoarea tehnică oriunde și oricând.

✓ ***Cum faci***. Privește o floare, un tablou, valurile sau piscurile munților, dar fără să te gândești la nimic. Atenția ta va deveni autentică doar atunci când mintea nu este distrasă de țesătura gândurilor. Oprește-te din gândit și rezumă-te la privit. Acest exercițiu, dacă este efectuat frecvent, te va ajuta în momentele în care vei avea nevoie să-ți golești mintea de gânduri nocive și

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

să-i oferi o gură de aer proaspăt. Cultivarea atenției îți va fi de folos ca să trăiești aici și acum, fără să te încarci negativ cu grijile zilei de mâine sau cu evenimente traumatizante din trecut. De asemenea, vei fi capabilă să te bucuri de ce-ți oferă clipa: un răsărit de soare spectaculos, o mâncare bună, un duș revigorant.

Tehnica respirației

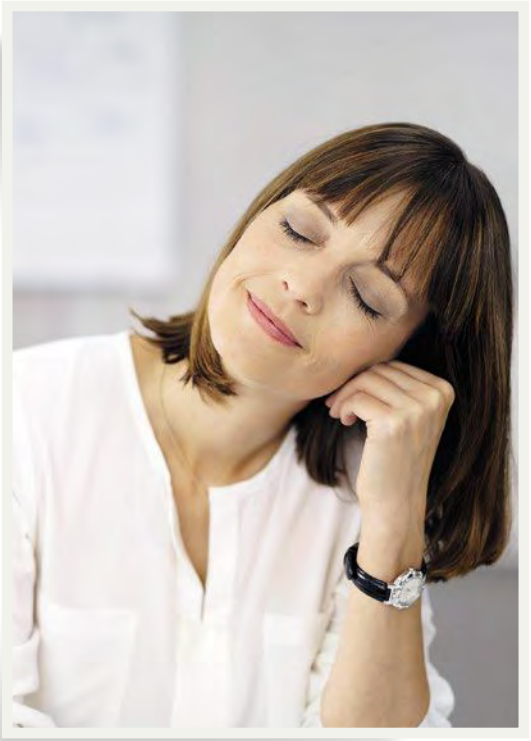
Un alt tip de meditație în scopul relaxării este folosirea corectă a respirației. Pur și simplu te relaxezi și urmărești respirația preț de câteva minute. Există cercetări efectuate de bioenergeticieni care au scos la iveală că oamenii temători au pieptul tensionat și respiră superficial. Asta, pentru că s-au obișnuit să respire din piept, nu din burtă (așa cum respiră copiii în mod natural!). Respirația din piept se folosește doar în situațiile de frică (este o rămășiță veche, care ne permitea să și alergăm în același timp din calea animalelor de pradă). Astfel, se creează tensiune la nivelul minții, chiar dacă nu există vreun dușman pe aproape.

✓ ***Cum faci***. Închide ochii și observă cum aerul intră și iese, intră și iese... Tehnica nu presupune vreo condiție specială, poți fi în tren, în mașină sau chiar în timpul mersului. Pe măsură ce acest tip de respirație profundă devine firesc, te vei simți mai plină de vitalitate ca niciodată.

Tehnica zâmbetului

Râsul îmbunătățește starea psihică și reduce consecințele stresului. Dar nu e vorba de acea bucurie forțată, afișată ca să dea bine în fața altora. Aceea este de fapt o grimasă care îți consumă energie prețioasă. Ceea ce propune tehnica zâmbetului este cultivarea bucuriei care vine din interior!

✓ ***Cum faci***. Relaxează mandibula și deschide ușor gura, începând să respiri, dar nu profund. Chicotește în adâncul ființei tale ca și cum întregul corp s-ar amuza. Simte hohotele de râs care se eliberează în abdomen, apoi lasă râsul să se răspândească spre tot corpul. Dacă simți nevoia să exteriorizezi râsul, o poți face. Dacă-l faci dimineața, exercițiul te ajută să fii fericită întreaga zi. Va fi suficient să închizi ochii și, indiferent de momentul zilei, vei descoperi acest zâmbet în tine. Exersează zece minute înainte de culcare. Îți va fi mai greu, dar, în câteva zile, vei reuși.



FENTEAZĂ MINTEA!

Mintea funcționează după anumite tipare. Dacă ai obișnuit-o, de exemplu, să faci un duș când te simți abătută, ai remarcat că apa a luat cu ea și ultima rămășiță de tristețe. Aceste tipare însă nu sunt întotdeauna benefice, întrucât mintea se obișnuiește cu ele și efectul nu mai este cel scontat. Ideea este să-ți expui mintea la o situație nouă pentru a o distrage de la modelul vechi. Bunăoară, dacă partenerul te supără, iar prima reacție este de mânie și îți vine să arunci cu ceva după el, încearcă în acel moment să faci altfel: du-te și îmbrățișează-l. În această situație, mintea va fi derutată, fiindcă ai luat-o prin surprindere. Dar astfel se va dezobișnui de tiparul de reacție pe care îl avea la furie și în tine se va instala calmul.

Palpitațiile: ai motive de îngrijorare?

Uneori simți că inima ta își pierde din senin ritmul: o ia la galop, ratează o bătaie, două, „fâlfâie“, bate cu putere... Sigur că aceste senzații te sperie. Ce se întâmplă?

Vorbim de palpitații atunci când ne percepem într-un mod neplăcut, deranjant propriile bătăi ale inimii, pe care în mod obișnuit nu le simțim. De aceea, când micul motoraș neobosit care ne ține în viață pare că funcționează cu hopuri, de exemplu bate prea repede sau prea puternic, ne îngrijorăm, gândind că am putea suferi de o boală de inimă care evoluează pe ascuns. Din fericire, de cele mai multe ori nu e cazul.

Cum se simt palpitațiile

Palpitațiile se manifestă diferit de la o persoană la alta. Unii oameni au senzația că inima începe să le bată cu putere, alții simt că li se accelerează brusc frecvența cardiacă (tahicardie pasageră), iar alții percep palpitațiile ca pe niște pulsații, fâlfâiri ale inimii sau ca bătăi neregulate (aritmie), de parcă inima ar rata ori adăuga bătăi. Senzațiile neplăcute amintite pot fi resimțite în piept sau în gât și durează de obicei câteva secunde sau minute. La unele persoane, palpitațiile sunt însoțite de lipsă de aer, transpirații, amețeli, senzație de teamă, agitație.

De ce apar

Palpitațiile sunt frecvente chiar și la oamenii sănătoși: cu toții am simțit măcar o dată în viață asemenea senzații incomode, iar 15-20% din noi le simțim cu regularitate. Deși modul în care acestea se manifestă ne alarmează sau ne deranjează uneori, micile hopuri

Text: Angelica Cîțan. Foto: 123 RF

ale inimii sunt în majoritatea situațiilor lipsite de pericol și dispar de la sine.

Ce le provoacă? Oboseala, lipsa de somn, emoțiile intense (frică, panică, furie, îngrijorare, anxietate, supărare, bucurie exagerată), stresul, suprasolicitarea fizică sau intelectuală, consumul exagerat de substanțe excitante (cafea, tutun, băuturi energizante, alcool).

Dar lista cauzelor nu se oprește aici. Multe dintre reprezentantele sexului frumos au observat că palpitațiile sunt prezente în special în preajma menstruației. De ce oare? Fiindcă activitatea inimii poate fi influențată și de fondul hormonal. Fluctuațiile estrogenilor și progesteronului din timpul ciclului menstrual, dar și din sarcină, premenopauză și menopauză creează uneori mici scurtcircuite în sistemul electric al inimii care, aparent fără motiv, începe să bată accelerat sau neregulat preț de câteva momente.

Deși pare greu de crezut, micile tulburări ocazionale de ritm cardiac nu sunt străine nici de cât și ce mâncăm.

Unii dintre noi resimt palpitații după o masă copioasă, prea condimentată sau bogată în carbohidrați, zahăr ori grăsimi. Uneori și alimentele care conțin cantități mari de glutamat monosodic, nitrați sau sodiu pot provoca palpitații. Dacă ți se întâmplă și ție să ai palpitații după ce mănânci anumite alimente, nu este exclus să fie vorba, de fapt, de o sensibilitate alimentară. Ține un jurnal în care notezi tot ce mănânci, ca să poți identifica vinovații.

! ***De reținut*** că palpitațiile pasagere pot fi declanșate și de un puseu de febră sau de unele medicamente (pastile de slăbit, preparate pentru astm, tuse ori răceală, antihistaminice, unele antibiotice).

Și dacă e ceva în neregulă?

Deși în majoritatea situațiilor palpitațiile sunt lipsite de gravitate, uneori ele ascund o boală (de exemplu, hipertiroidie, anemie) sau o maladie cardiacă mai mult sau mai puțin severă, care poate necesita îngrijire specializată. Așadar, ar fi bine să te adresezi medicului dacă:

- Palpitațiile apar frecvent, durează mult, se agravează în timp sau sunt însoțite de dificultăți de respirație, dureri în piept, amețeli, transpirații abundente, leșin;
- Ai diabet, o boală de inimă, hipertensiune arterială sau colesterolul mărit;
- Sunt momente în care pulsul tău ajunge la peste 100 de bătăi pe minut, deși nu faci efort, nu ai febră și nici stare de anxietate.

Ce va face medicul

În primul rând, te va ruga să-i descrii ce simți, cât de des și în ce situații apar palpitațiile, el te va întreba despre antecedentele medicale, dietă, stilul de viață și medicamentele pe care le iei, îți va asculta inima cu stetoscopul, iar apoi îți va recomanda unele analize de sânge plus ecocardiografie și electrocardiogramă. În cazul în care aceste investigații nu descoperă cauza palpitațiilor, cardiologul poate decide să-ți monitorizeze activitatea cardiacă timp de 24-48 de ore cu ajutorul unui dispozitiv portabil numit holter.

Când la originea palpitațiilor stă o boală cardiacă sau de altă natură, înainte de toate, trebuie tratată această afecțiune. Dacă se dovedește că palpitațiile nu au o cauză organică, ci sunt doar o senzație neplăcută a unor bătăi de inimă normale, deseori cel mai bun tratament este confirmarea din partea medicului că totul este în regulă.

Fără excese!

În timpul unui episod de palpitații, așază-te și respiră lent, adânc și regulat timp de câteva minute ca să te liniștești. Dacă bănuiești că inima ta a luat-o la goană din cauza excesului de cafea, bea multă apă în cursul următoarei ore, iar dacă de vină este faptul că ai fumat prea mult, stai departe de țigări măcar câteva ore.

Ca să previi palpitațiile, evită excitantele: alcool, cafea, tutun, ciocolată, ceai negru și verde, băuturi răcoritoare cu cofeină. Adoptă o alimentație bogată în vegetale: porțiile generoase de potasiu și magneziu pe care ți le oferă legumele, fructele, nucile și semințele ajută la reglarea ritmului cardiac.

Palpitațiile legate de stres și anxietate pot fi ținute sub control cu tehnici de relaxare, exerciții de respirație, ceaiuri și suplimente din plante, mișcare, dar și cu orice alte activități ce reduc stresul.

Apostolii cei mici

Pe 17 mai este prăznuit sfântul Andronic, unul dintre cei 70 de apostoli. Un moment bun pentru a ne gândi la ei, cei 70, despre care nu apucăm să vorbim iarna, când e praznicul lor.

Sunt numiți apostolii cei mici nu pentru că ar fost mai puțin importanți în răspândirea Evangheliei, ci pentru că despre ei se vorbește mai puțin în evanghelii, ceva mai mult în Faptele apostolilor, iar singurul evanghelist care-i pomenește este sfântul apostol Luca, el însuși unul dintre cei 70 (sau 72, după unele traduceri).

Munca mai grea

După ce i-a strâns pe cei 12 ucenici pe care-i știm cu toții, Iisus a ales dintre cei ce-L urmau alți 70, pe care i-a trimis în toată lumea să-i ducă Învățătura și Cuvântul: „Și chemând pe cei doisprezece ucenici ai Săi, le-a dat putere și stăpânire peste toți demonii și să vindece bolile. Și i-a trimis să propovăduiască împărăția lui Dumnezeu și să vindece pe cei bolnavi“. (Luca 9, 1-2)

„Iar după acestea, Domnul a ales alți șaptezeci (și doi) și i-a trimis câte doi înaintea feței Sale, în fiecare cetate și loc, unde Însuși avea să vină.

Și zicea către ei: Secerișul este mult, dar lucrătorii sunt puțini; rugați deci pe Domnul secerișului, ca să scoată lucrători la secerișul Său. Mergeți; iată, Eu vă trimit ca pe niște miei

În greacă, apostol înseamnă „cel care este trimis“. Inițial, a fost un termen militar, desemnând o formațiune de câțiva soldați care atacă în avangardă inamicul. În context creștin, apostoli sunt ucenicii care răspândesc Evanghelia lui Iisus Hristos.

în mijlocul lupilor.“ (Luca 10, 1-3) Cu alte cuvinte, cei șaptezeci (și doi) vor fi avut mai mult de suferit în întreprinderea lor de a creștina lumea.

Primul, fratele Domnului

Sfântul Iacob, sau Iacob cel Drept, a fost primul dintre cei 70 de apostoli mai mici. Iacob era unul dintre cei patru băieți pe care Iosif, logodnicul Fecioarei, îi avusese cu prima soție, Salomeea. Când Iosif a împărțit pământul feciorilor săi, a vrut să-i facă parte și lui Iisus – deja Fecioara îi era soție și-L născuse pe Mântuitor –, dar numai Iacob, supranumit de aceea „cel drept“, a fost de acord, ceilalți nu! Iacob este pomenit și de sfântul apostol Pavel: „M-am suit în Ierusalim ca să văd pe Petru, iar pe altul din apostoli n-am văzut, decât numai pe Iacob, fratele Domnului“ (Galateni 1, 18-19). De altfel, Iacob cel Drept, primul între cei 70 de apostoli, a fost și cel dintâi episcop al Ierusalimului.

Evangheliști și sfinți

Mulți dintre cei 70 aleși inițial s-au pierdut pe drum. Unii au renunțat din pricina prigonirilor, alții pur și simplu au obosit. După patimi și înviere însă, mulți alții au devenit apostoli, mai cu seamă urmându-l pe sfântul Pavel, cel creștinat de Înger. Dintre cei 70 au făcut parte evangheliștii Luca și Marcu, dar și Cleopa, alt frate al lui Iisus, care L-a văzut imediat după înviere pe drumul spre Emaus, sfântul Tadeu, ucenic al Botezătorului, și mulți-mulți alții.

Psalmul 19

Rugăciunea săptămânii

1. Să te audă Domnul în ziua necazului și să te apere numele Dumnezeului lui Iacob.
2. Trimită ție ajutor din locașul Său cel sfânt și din Sion să te sprijinească pe tine.
3. Pomenească toată jertfa ta și arderea de tot a ta binepl ăcută să-l fie.
4. Dea ție Domnul după inima ta și tot sfatul tău să-l plinească.
5. Bucura-ne-vom de mântuirea ta și întru numele Dumnezeului nostru ne vom mări. Plinească Domnul toate cererile tale.
6. Acum am cunoscut că a mântuit Domnul pe unsul Său, cu puterea dreptei Sale.
7. Îl va auzi pe dânsul din cerul cel sfânt al Lui.
8. Unii se laudă cu căruțele lor, alții cu caii lor, iar noi ne lăudăm cu numele Domnului Dumnezeului nostru.
9. Aceștia s-au împiedicat și au căzut, iar noi ne-am sculat și ne-am îndreptat.
10. Doamne, mântuiește pe împăratul și ne auzi pe noi, în orice zi Te vom chema.

CALENDAR CREȘTIN ORTODOX

11-17 mai

11 J Sf. Sfințit Mc. Mochie; Sf. Chiril și Metodie, apostolii slavilor

12 V † Sf. Mc. Ioan Valahul; Sf. Epifanie, Arhiep. Ciprului; Sf. Gherman, Patr. Constantinopolului *(Dezlegare la pește)*

13 S Sf. Mc. Glicheria; Cuv. Serghie Mărt.

14 D Sf. Mc. Isidor; Sf. Sfințit Mc. Terapont *(Duminica Samarinencei)*

15 L Cuv. Pahomie cel Mare; Cuv. Ahile, Ep. Larisei

Pahomie s-a născut în Tebaida Egiptului, în vremea libertății creștine instituite de Constantin cel Mare. Părinții săi nu erau creștini, dar i-au dat o educație aleasă, inițiindu-l în filosofie, geometrie, oratorie. În armată fiind, pe la 20 de ani, a cunoscut creștinismul. După ce a sfârșit armata, atras de Cuvântul lui Iisus, a primit Sfântul Botez. A fost unul din părinții monahismului, iubit și cinstit de călugări și mireni deopotrivă, primind de la Dumnezeu darul minunilor și vindecărilor.

16 M Cuv. Teodor cel Sfințit; Sf. Mc. Isachie, Simeon și Petru

17 M Sf. Ap. Andronic; Sf. Iunia; Cuv. Nectarie și Teofan *(Dezlegare la pește)*

Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: © 123 RF

Vibrațiile negative nu sunt vorbe în vânt: dacă te vaiți tot timpul, acest lucru poate duce la deteriorări cerebrale.

Nu te mai

Există mereu motive să ne plângem, iar dacă exagerăm în acest sens, specialiștii ne avertizează că există consecințe neplăcute. Văitatul constant pune în pericol sănătatea și dăunează creierului.
Ceasul deșteptător sună prea devreme, vecinii sunt prea zgomotoși, vremea este proastă, serviciul e plictisitor: după cum știm, există foarte multe motive pentru a ne plânge. Iar în unele zile ne simțim atât de rău, încât nimic nu ne poate înveseli. Dacă te plângi rar, doar când ești obosită sau pur și simplu enervată, nu există motive de îngrijorare. Dacă starea de văicăreală se permanentizează însă, specialiștii recomandă multă atenție! Psihologul Jeffrey Lohr a cercetat mult timp efectele văicărelii asupra creierului.

Când văicăreala devine obișnuință

Fie că este vorba despre vreme, despre trafic sau despre serviciu, ai constatat că te irită mereu aceleași lucruri. Asta înseamnă că creierul tău a elaborat și a stabilit deja tipare de reacție la anumite lucruri și la anumiți stimuli. Lohr este de părere că gândurile negative au impact asupra celulelor creierului, mai ales dacă aceste gânduri sunt frecvente. Cu cât te plângi mai des de vremea proastă, cum atât va fi mai mare probabilitatea ca vremea să ți separă proastă mereu.
Cine poartă mereu în minte gânduri distructive pune, în creier, temelia unei atitudini negative.

Pesimismul nu este o viziune asupra lumii, ci ocuparea unei poziții strategice în fața imprevizibilului.

Gabriel Liiceanu

Văicăreala alungă optimiștii

Probabil fiecare dintre voi are în familie sau în cercul de prieteni o persoană care se plânge tot timpul. Problema este că, în apropierea celor care se plâng, oamenii devin automat pesimiști, deoarece creierul funcționează empatic și imită senzațiile negative, pentru ca tu să te poți transpune în pielea celui/celei care se plânge. Așa că, dacă ești înconjurat deseori de oameni care se văicăresc, și neuronii din creierul tău vor elabora tipare de negativitate.
Sfatul psihologului: dacă nu reușești să-i contaminezi pe ceilalți cu

văita!

optimismul tău, mai bine îndepărtează-te de cei care se plâng întotdeauna.

Văicăreala și stresul cauzat de ea duc la îmbolnăviri

Pe lângă modificările foarte importante care apar în creier sub forma unor tipare neuronale stabile care întăresc reacția de văicăreală, aceasta poate avea efecte neplăcute chiar și pentru sănătatea organismului. Văicăreala înseamnă un stres suplimentar pentru corp: când te văicărești, ești neliniștită, furioasă, dezechilibrată psihic și, de obicei, foarte încordată. De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece, în timp ce

„Cu cât omul care suferă se vaită mai puțin, cu atât mă mișcă mai mult.”

Denis Diderot

trăiește emoții negative, creierul transmite semnale de alarmă corpului care, la rândul său, eliberează în sânge hormonul de stres, cortizolul. Iar un nivel înalt și constant de cortizol amplifică riscul de tensiune arterială crescută, de boli cardiace, diabet și depresii.

Nu mai vorbi despre supărările tale

Tot psihologul Jeffrey Lohr avertizează că, deși la prima vedere pare o idee bună să vorbim cu cineva despre supărările și frustrările noastre, de fapt acest lucru nu face decât să le amplifice. După ce vorbim cu cineva, nu ne simțim neapărat mai bine, ci doar mai puțin rău. Exprimarea supărărilor nu face decât să întărească negativ procesarea lor, astfel încât creierul le reține și mai bine și nu permite furiei sau tristeții să se metabolizeze natural. Același psiholog spune că, dacă încercăm să ne controlăm furia, ea trece mai repede decât dacă vorbim despre ea. Mai multe studii au arătat că furia se disipează rapid nu când vorbim despre ea, ci când respirăm profund, ne relaxăm sau luăm o pauză. Dacă simți că ești într-o situație în care-ți pierzi controlul, ia o pauză, îndepărtează-te și respiră de câteva ori profund și conștient. Dacă tot simți că trebuie să vorbești despre ce ți se întâmplă, mai bine ține un jurnal: scrie în el fiecare incident care-ți provoacă mânia sau supărarea ori tristețea. Asta te va ajuta să constați în timp ce anume te enervează sau te deprimă și te vei cunoaște mai bine. În plus, vei învăța cum să controlezi reacția ta în aceste situații pentru a nu ajunge și tu una dintre persoanele care se văicăresc constant.

Text: Dana Verescu. Foto: © 123RF

13 *metode* pentru a te face dorită mereu

El se uită la tine cu ochi de îndrăgostit și ochii lui spun: „Te doresc“. Ce-ai putea face oare ca totul să rămână așa pentru totdeauna?

Când un bărbat şi o femeie ard de dorință unul pentru altul, fericirea lor pare că va dura veşnic. Timpul este însă un factor periculos și perfid. Căci, mai devreme sau mai târziu, se instalează... obişnuința. Pasiunea se stinge treptat şi fiecare dintre cei doi observă cu amărăciune că nu-l mai atrage pe partener la fel de puternic ca în primele luni când s-au cunoscut. Dacă simți că se întâmplă asta, nu e cazul să-ți faci probleme – pur şi simplu iubirea voastră trece într-o altă etapă. Dar pentru ca atracția sexuală să nu dispară, poți, ba chiar trebuie să faci ceva. Şi anume, să respecți câteva reguli simple.

1 Vorbește mai puțin în momentele când faceți dragoste. Chiar dacă vrei să-i comunici ceva impresionant. În primul rând, pentru că el va trebui să depună un efort pentru a înțelege ce anume vrei tu să-i spui. În al doilea – ar fi inoportun, pentru că, în felul acesta, îl distragi de la lucrul cel mai important.

2 Iubește-ți propriul corp. Pe bărbați îi atrag femeile sigure pe ele. Cu cât îți subliniezi mai tare defectele fizice, cu atât mai des le va acorda şi el atenție. Dacă nu poți schimba ceea ce nu-ți place la tine, măcar nu-i mai vorbi și lui despre asta.

3 Dacă te-a îmbrățișat prea tare sau, dimpotrivă, nu suficient de tare, dacă din greşeală te-a tras de păr sau te-a strâns atât de puternic, încât nici nu mai poți respira, nu reacționa ca şi cum ar fi comis o crimă. Privește lucrurile mult mai simplu – umorul e o metodă bună de a rezolva situații de acest gen. Învățați să râdeți împreună atât în pat, cât şi în afara lui.

4 Nu-i permite bărbatului să-ți ocupe viața în totalitate. Întotdeauna trebuie să mai rămână loc şi pentru interesele tale personale. Dependența emoțională exagerată de un bărbat este periculoasă pentru relația sexuală. Cu cât ți-e mai teamă să nu fii părăsită, cu atât se va simți el mai responsabil pentru tine. În cele din urmă, partenerul se poate transforma pentru tine într-un fel de părinte, iar tu pentru el – în copil. Despre ce dorință fizică mai poate fi vorba într-un asemenea caz?

5 Nu acorda o atenție exagerată felului cum arăți. De regulă, pe bărbați îi irită femeile mult prea preocupate de garderoba şi coafura lor, cele care folosesc multe cosmetice sau poartă o mulțime de bijuterii.

6 **Când vă sărutați, relaxează buzele și nu încorda bărbia.** Secretul celor mai răscolitoare sărutări constă tocmai în capacitatea de a te relaxa. Buzele închise ermetic și dinții strânși îi dau partenerului senzația persistentă că ai maxilarele încleștate de un cârcel. Ție ți-ar plăcea să te săruți cu un asemenea tip?

7 **Nu te interesa prea tare de veniturile lui.** Bărbaților nu le face plăcere să se simtă folosiți. Îi poți da senzația că nu e pentru tine decât posesorul unui portofel. Apreciază-i calitățile spirituale și arată-i asta. Dacă dorești ca el să te iubească pentru sufletul tău, fă și tu la fel.

8 **Chiar dacă ești ferm convinsă că sexul oral nu-ți va plăcea niciodată,** există cel puțin două motive pentru a încerca să îl accepți: majoritatea bărbaților îl adoră și visează ca femeia iubită să împartă cu ei această plăcere; vei constata că experimentele în domeniul sexului oral vor crește gradul de intimitate dintre voi.

9 **Nu povesti despre aventurile tale amoroase.** De obicei, bărbații nici nu vor să audă despre foștii iubiții partenerei. Dar dacă el te întreabă totuși „câți ai mai avut înaintea mea?“, mai mult ca sigur că vrea să afle nu numărul iubiților tăi, ci ce anume apreciezi la el mai mult, ce îl face mai bun ca ei, pe ce pui preț în relația cu el. Dacă ai avut mulți parteneri, nu e cazul să te apuci să-i povestești despre asta. Evită cumva răspunsul.

10 **Întotdeauna să fii îngrijită.** Sună banal, dar este totuşi important. Epilatul la timp, pedichiura, părul îngrijit, respirația proaspătă, corpul plăcut mirositor – toate acestea nu sunt deloc lipsite de importanță pentru atracție și deplinătatea senzațiilor sexuale.

11 **Nu exagera cu decorurile din dormitor.** Alcovul aranjat într-un mod prea exotic îl poate duce cu gândul la un decor de teatru. Iar majoritatea reprezentanților sexului tare nu se simt confortabil (uneori, se simt chiar crispați) numai la ideea de a evolua pe scenă.

12 **Bărbaților le place foșnetul care însoțește scoaterea lenjeriei intime.** Achiziționează-ți neapărat o lenjerie în care să te simți ca o adevărată zeiță a sexului.

13 **Niciodată nu refuza direct propunerea partenerului de a face sex.** Chiar dacă ești foarte obosită. În adâncul sufletului, fiecare bărbat consideră că, dacă o femeie îl iubește cu adevărat, ea trebuie să ardă întotdeauna de dorință. Nu uita că bărbații sunt vulnerabili. Nu-i spune „nu“ și atât. Spune-i și un „te iubesc“, spune-i și cât de mult înseamnă el pentru tine, spune-i și alte lucruri plăcute.

CE SPUN PSIHOLOGII

Problemele legate de relațiile intime dintre parteneri sunt în atenția psihologilor. Iată câteva păreri ale specialiștilor legate de aspirația femeii moderne de a fi mereu dorită.

✓ Mass-media, și televiziunea în special, promovează insistent niște standarde unice de frumusețe. Ce pot face însă femeile care nu corespund acestui ideal? Răspunsul e simplu: bărbaților le plac femei foarte diferite. Rolul cel mai important în preferințele masculine îl joacă ceea ce s-ar putea numi „fixație“ sexuală individuală, care se formează în două etape: la vârsta de 3-4 ani, când își conștientizează apartenența sexuală, și în perioada pubertății, în jur de 13-14 ani. Imaginea inițială, cea de care se leagă în conștiința băiețelului prima excitare sexuală, va deveni acea imagine care îl va atrage toată viața. El poate nici să nu-și amintească cine a fost acea persoană: mama, educatoarea de la grădiniță, o colegă sau un personaj dintr-un film. Iar pentru că obiectele inițiale se deosebesc unul de celălalt și, în mod cert, sunt departe de a fi ideale, și preferințele bărbaților sunt foarte diverse: blonde și brunete, mai slabe și mai plinuțe, cu ochi negri, albaștri, căprui sau verzi, înalte și scunde etc. Dacă pe toți bărbații i-ar fi interesat un singur tip de femei, s-ar ajunge la aberații.

✓ Este foarte răspândită ideea că femeia trebuie să rămână întotdeauna o enigmă. Părerea psihologilor: nu trebuie să uităm că femeia este plină de enigme chiar de la naștere, așa că nu e nevoie să mai ascundă sau să inventeze ceva! Bărbații oricum nu pot înțelege toate gândurile complicate care se nasc în mintea unei femei. Oamenii normali, inteligenți sunt capabili să construiască relații minunate, fără a se zăpăci unul pe celălalt cu „enigme“ și secrete.

✓ Femeile încearcă deseori să seducă un bărbat recurgând la tot felul de accesorii erotice. Ele sunt eficiente. Dar sunt obligatorii? Imaginează-ți următoarea situație: el îi arată limpede că o dorește, iar ea se gândește înfrigurată că nu e pregătită în acel moment. Mâine, da! Se va coafa, își va pune lenjerie sexy, va aprinde lumânări... Dar ea îl excită acum, așa cum este. Iar mâine, când își va pune ciorapii sexy cu portjartier, el va fi preocupat de cine știe ce situații financiare și pur și simplu nu va aprecia pregătirea „excitantă“ a partenerei. Problema e în faptul că femeile au concepții legate de sexualitate care de multe ori diferă radical de ale bărbaților. Bărbații sunt ființe leneșe, care iubesc confortul. Schimbarea permanentă a coafurii, genților și culorii unghiilor mai degrabă îi obosește. Acordă mai bine atenție aspectelor care știi că îl tulbură pe iubitul tău și acționează în această direcție.

Foto: © 123RF

ORAȘUL *de aur*

Așa i se spune Pragăi, fostă capitală de imperiu, astăzi capitală de țară mică, dar mândră. Unul dintre primele orașe „din străinătate“ pe care le-am vizitat.

A fost un fel de dragoste la prima vedere și, fiindcă atunci, prima dată, am stat doar două zile, nu mi-am putut scoate din cap ideea de a reveni. O dată, de două ori, de mai multe.

Ceasul cu horoscop A fost și rămâne locul meu preferat. Se află chiar în Piața Primăriei (este fixat chiar pe turnul ei) și are mai bine de 600 de ani. Este considerat cel mai vechi orologiu medieval care încă funcționează. De ce e atât de spectaculos? În primul rând, pentru că la fiecare oră fixă defilează cei 12 apostoli, în al doilea și următoarele rânduri, pentru că ceasul arată nu numai ora exactă, ci și pozițiile lunii, soarelui, zodia în care ne aflăm și ora după vechiul sistem ceh. Orologiul este atât de spectaculos, încât umblă legenda că, după ce a fost terminat, în 1410, ceasornicarului care l-a făcut i s-au scos ochii. Ca să nu mai facă altul asemănător.

Piața Mare, în care nu te mai saturi să faci fotografii

Peste pod Impresionant! Podul Carol, și el la fel de bătrân, chiar mai bătrân cu vreo sută de ani decât ceasul cu horoscop. Lung de o jumătate de kilometru, lat cât să fi încăput pe vremuri tramvaiul cu cai, podul de peste Vltava este mândria orașului și punctul de plecare al dezvoltării lui. În Evul Mediu, era singurul mod de a trece uriașul fluviu. Acum, străjuit de statuile aurite, este scenă pentru cântăreții ambulanți, decor pentru poze romantice și corso pentru turiști. Podul face legătura dintre Orașul Vechi, capitala imperială, și carterul evreiesc.

Cetatea din Praga este cea mai vastă veche incintă fortificată din lume, cu o suprafață de aproape 70.000 mp, o lungime de aproximativ 570 de metri și o lățime medie de aproximativ 130 de metri. Ea a fost ridicată în secolul al IX-lea.

Cimitirul evreiesc

Cartierul evreiesc Locul unde se află cea mai veche sinagogă funcțională din Europa, Sinagoga Veche-Nouă, construită pe la 1270, locul în care se află vechiul cimitir evreiesc și casa în care s-a născut Franz Kafka, simbol deja al orașului de aur și al Cehiei. De altfel, confirmarea micului Franz, bar-mitzvahul, a avut loc chiar în Sinagoga Veche-Nouă. Cartierul evreiesc este plin de povești, sinagogi și... biserici creștine.

Hrad și cafenele Cafenelele pragheze sunt, după mine, mult mai romantice decât cele pariziene. Poate și din pricina atmosferei ca de poveste din Centrul Vechi. Aici, în Piața Primăriei, am văzut eu prima dată muzicieni adevărați cântând în piață. Jazz și cafe-concert, cafea bună, bere de care vrei și, evident, un ștrudel cu mere impecabil. Dacă ai noroc, poți prinde și statui vivante, jonglerii și picioroange. Cum spuneam, ca-n poveste.

Un pic mai sus, pe deal, se află cetatea (hrad în limba cehă) fortificată, fostul și actualul sediu al puterii din Boemia, din Imperiul Austro-Ungar, din Cehia. Prima dată, am vizitat cetatea în 1994. Președinte era Vaclav Havel, care după căderea comunismului a decis restaurarea castelului și a clădirilor adiacente. Dacă nu erai atent la ghid, „riscai" să dai nas în nas cu președintele, care avea obiceiul să se plimbe prin curte sau chiar să bea o cafea la una din micile terase din incintă.

Text: Irina Tudor Dumitrescu
Foto: © 123RF

Kafka, simbolul orașului

Apusul văzut de pe Podul Carol

O stradă. Veche și liniștită...

Blocurile care dansează sau Fred și Ginger, așa se numește clădirea din imagine, deja la fel de celebră precum ceasul cu horoscop. Un arhitect îndrăzneț, niște proprietari curajoși.

Căutăm soluții amiabile

Săptămâna aceasta, vom trage o serie de concluzii pe baza evenimentelor care s-au succedat începând din noiembrie. Unele vor fi neplăcute și simțim nevoia de a exclude ceva din viața noastră. Vom fi tentate să intrăm în dispute, deși cea mai bună variantă este aplanarea conflictului pe cale amiabilă (Marte în aspect bun cu Jupiter în Balanță). Începând cu 16-17 mai, agitația se domolește prin intrarea planetei Mercur în semnul Taurului.

Berbec

21 martie – 20 aprilie

Pe cât de mult ai vrea să te faci înțeleasă, pe atât de mult riști să intri în conflicte. Cea mai bună soluție este să ai în vedere și solicitările celor cu care te asociezi – și la serviciu, și în viața personală. În privința finanțelor, răbdarea și simțul practic te ajută să găsești soluții de redresare pe termen lung.

Taur

21 aprilie – 21 mai

Încerci să-ți reechilibrezi bugetul: variantele găsite până acum au rezolvat problema doar parțial. Poate nu te prea încântă ideea, dar Jupiter aflat în sectorul jobului este un îndemn de a munci mai mult sau de a-ți mai lua o slujbă. Partenerul e, la rândul său, preocupat de bani, așa că puteți face echipă.

Gemeni

22 mai – 21 iunie

Ai un exces de energie acum și ai putea fi tentată să aștepți mult de la alții, să acuzi ori să pretinzi, dar nu e cea mai fericită alegere; oprește-te, vezi care sunt și problemele celuilalt, încearcă să-l ajuți sau să-i dai un răgaz. Începând de miercuri, lucrurile încep treptat să se liniștească și să răsară soarele.

Rac

22 iunie – 22 iulie

Dacă te supără ceva, nu ezita să mergi la medic. Neplăcerile au legătură cu stresul din ultima vreme, dar curând agitația de la serviciu se diminuează și, oricum, ai mai trecut prin așa ceva. Vizitarea unor locuri în care ai mai fost, prezența amicilor și rememorarea unor clipe plăcute îți oferă siguranța necesară.

Leu

23 iulie – 22 august

Pentru tine, stabilirea unui dialog cu copiii și cu persoana iubită reprezintă provocarea cea mai importantă. Te poți face înțeleasă și acceptată dacă le spui deschis ce aștepți de la ei. De miercuri, lucrurile se îmbunătățesc, cu un dram de răbdare – vorba cântecului: „N-ai nevoie de foarte multe ca să fii fericit".

Fecioară

23 august – 21 septembrie

Îți faci griji în legătură cu familia, părinții, frații, căminul. Nu te grăbi să tragi concluzii: curând, vei înțelege mai bine ce ai de făcut și e posibil ca tot prin intermediul lor să vină soluția. Către finalul săptămânii, pot avea loc niște discuții importante la serviciu, o întrunire, ședință, unde te vei face remarcată.

Balanță

22 septembrie – 22 octombrie

În comunicare apar sincope și pentru tine nu e ceva plăcut. Poate să apară necesitatea unor drumuri suplimentare, dar sunt în interesul tău. Curând, îți vei face planuri importante împreună cu partenerul, poate vă gândiți să vă schimbați domiciliul în altă zonă a țării ori a lumii. Dacă asta îți dorești, succes!

Scorpion

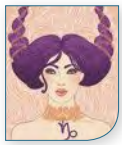
23 octombrie – 21 noiembrie

Afli ceva important despre partener sau asociați, ceea ce îți cam dă de furcă. Câteva zile în care să fii doar tu cu tine ți-ar încărca bateriile. Ai grijă să nu faci cheltuieli de prisos și îndreaptă-ți atenția mai mult către carieră – din această direcție îți vor veni cele mai mari satisfacții în viitorul apropiat!

Săgetător

22 noiembrie – 20 decembrie

Tinzi să te învinovățești ori te simți mai vulnerabilă ca de obicei. Dacă partenerul e mai agitat ori ironic, ar fi bine să-l ignori. Înțelepciunea ta va fi pusă acum la încercare și vei obține beneficii doar printr-o gândire matură. La lucru, treci printr-un moment de regrupare a forțelor în vederea unui proiect nou.



Capricorn

21 decembrie – 19 ianuarie

E posibil să treci prin momente în care vei dori să te rupi de locuri în care nu prea te mai simți bine. Totodată, beneficiezi de sprijinul persoanelor dragi și dorești să te bucuri de cât mai mult timp în compania lor. Încă mai ai de lucru la serviciu, dar se întrevăd șanse de materializare a unor speranțe de avansare.

Vărsător

20 ianuarie – 18 februarie

Nu prea știi cum să te împarți între prieteni și persoana iubită. Poate un dialog sincer prin care să găsiți preocupări comune ori proiecte în care să vă implicați cu toții ar fi soluția potrivită. Îți dorești multă tihnă în cămin, iar în curând o vei găsi. Niște cheltuieli în pripă ți-ar putea dezechilibra bugetul.

Pești

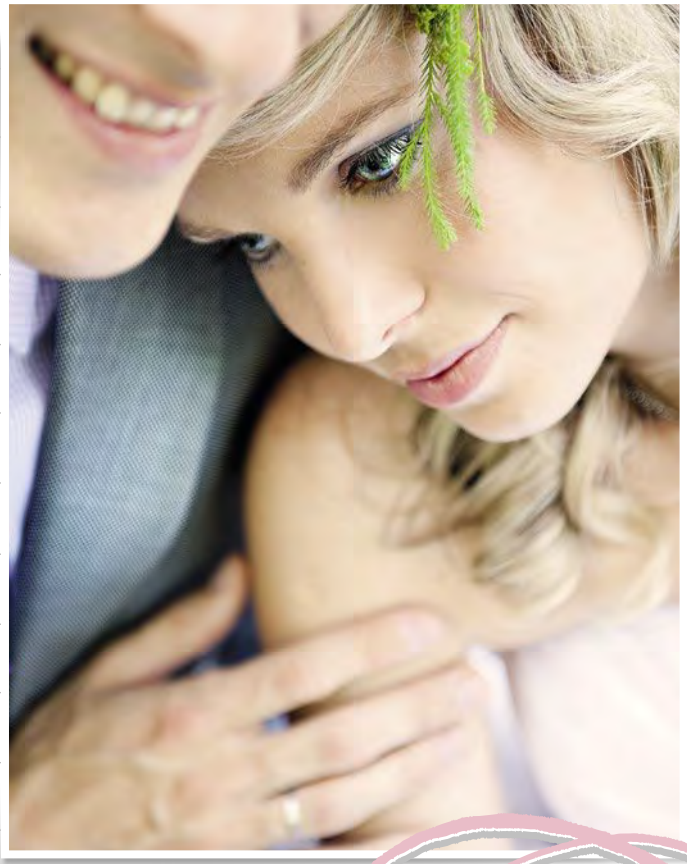
19 februarie – 20 martie

Simți că trebuie să te împarți între îndatoririle profesionale și viața personală. Ai de întocmit acte, de făcut drumuri, dar acest efort îți e răsplătit. Cu cât mai mult vei păstra discreția asupra acestor activități, cu atât vei da un randament mai bun. Adoptă un mod de comunicare cât mai tandru cu partenerul.

Text: Melania Marin. Foto: © 123RF

Un divorț, un nou început

De ce când auzim cuvântul „divorț“, involuntar, începem să privim altfel persoana care l-a pronunțat?!



Majoritatea aşa fac, parcă ar fi ceva interzis, ceva legat de o boală ciudată, un sinonim al cuvântului „ciumat“.

Divorț. Dacă dai un click pe Google, îi găseşti tot felul de definiții, dar pentru fiecare persoană în prag de... sau deja divorțată are o cu totul altă semnificație. Ne căsătorim cu emoție, nerăbdare, din iubire, uneori chiar din disperare, obligație, silite sau din alte motive. Sperăm, visăm la „şi au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“, dar se poate întâmpla ca după o vreme să ne dăm seama că de fapt Făt-Frumos nu era chiar aşa de frumos, iar calul alb era de fapt... gri. Aşa cum ne devine între timp şi căsnicia. Se pare că din ce în ce mai rar poveştile de iubire au în zilele noastre happy-end!

Pe mine divorțul nu mă sperie, nu-mi lasă urme adânci în suflet ce nu se pot alina vreodată, nu-mi lasă vorbe dure şi jigniri pe care n-aş putea să mă prefac că nu le-am auzit şi că nu m-au agresat cândva. Nu-mi lasă amintiri atât de negre încât să-l sperie pe Moş Ene sau să mă bântuie coşmaruri noaptea. Nu mă sperie nici singurătatea atât timp cât am hobby-uri ce mă țin ocupată, nu mă deranjează vorbele grele sau aluziile aşa-zişilor cunoscători întru tot şi toate, cei care sunt ferm convinşi că este mai uşor şi corect să vânezi greşelile altuia, să-l judeci fără să cunoşti realitatea, dar să fii atât de orb încât să nu-ți vezi paiul din propriul ochi.

Sunt încercările date mie de Dumezeu pentru drumul meu în viață! Şi călăuzită de îngerul păzitor voi şti să nu-mi rătăcesc drumul!

De ce nu mă sperie toate acestea?! Ce armă imbatabilă dețin? Am învățat să devin imună la incultură, răutate, invidie. Am învățat şi învăț continuu că a fi fericită ține doar de mintea mea, de sufletul meu, de ființa mea. Am învățat că nimic nu trebuie să-mi acopere soarele ce-mi mângâie fața, căci după orice uragan tot răsare o brumă de soare, şi că a fi puternică ține numai şi numai de mine. Sunt sigură că atât timp cât există o scânteie de speranță şi o fărâmă de optimism am toate şansele să-mi îndeplinesc visurile, planurile şi să cred că undeva există totuşi cu adevărat şi pentru mine sufletul pereche.

Elena Tilioiu, Rm. Vâlcea

Foto: 123RF
Fotografia are rol ilustrativ.

CÂŞTIGĂ
250 de lei
Dacă povestea ta este publicată, obții acest premiu.
Este obligatoriu să semnezi scrisoarea cu numele tău real şi să adaugi un pseudonim dacă nu vrei să-ți apară numele în revistă.
Scrie-ne pe adresa: Bdul Decebal nr. 25-29, sector 3, București
sau prin e-mail: femeiadeazi@burda.ro.

Dincolo de aparențe, sunt un om sensibil, empatic

Se naște o nouă vedetă în emisiunea *Bravo, ai stil! Panorama!*

CRISTINA DOROBANȚU

Cine putea să modereze mai bine o emisiune dedicată *Bravo, ai stil!* decât Cristina Dorobanțu, care a concurat, a fost finalistă, a cunoscut victoria și înfrângerea și înțelege ambiția, dezamăgirea și bucuria participării la acest show difuzat la Kanal D?

Multe absolvente de Drept aspiră la statutul de vedetă. Este o problemă legată de studii sau o opțiune personală? Răspunsul se găsește cumva la finalul întrebării. A fost o opțiune personală și chiar mai mult decât asta. A fost o dorință, un vis care, iată, s-a împlinit. Am urmat Facultatea de Drept mai mult la insistențele mamei, în anul doi chiar m-am gândit să renunț, dar mi-am dat seama că e bine să duci la bun sfârșit ceea ce ai început. Iar acum nu regret. Până la urmă, am terminat cu bine și mi-am împlinit și visul de a ajunge în televiziune.

„Bravo, ai stil! Panorama" este un show sau o emisiune informativă care presupune să mai afli câte ceva despre concurente și stil? *Bravo, ai stil! Panorama* este show-ul unde concurentele care au ieșit din competiția *Bravo, ai stil!* spun tot ceea ce au pe suflet, iar telespectatorii pot afla aici o serie de întâmplări din culisele emisiunii, despre care nu s-a vorbit până acum. Fetele pot povesti prin ce au trecut și cum li s-a schimbat viața după o asemenea competiție.

Cu ce gânduri pornești la începutul unei cariere în televiziune? Sunt plină de încredere în mine și le mulțumesc celor care mi-au oferit șansa asta. Îmi doresc mult să nu dezamăgesc. Sunt conștientă că acum mă aflu abia la început de drum, mai am multe de învățat.

Cine ești tu, Cristina Mihaela Dorobanțu? O tânără care și-a dorit cu ardoare să-și împlinească un vis. Dincolo de aparențe, sunt un om sensibil, empatic.

Ce fel de școlăriță ai fost? Am fost o școlăriță model, învățam foarte bine. Am terminat școala generală cu note mari și am intrat la liceu cu 9,53. Am absolvit și facultatea cu o medie onorabilă. E adevărat că în liceu mai chiuleam, dar nu am fost un copil problemă. Am fost ceea ce se cheamă un copil bun.

Ai fost așa pentru că părinții au stat cu ochii pe tine ori așa ai fost tu, un copil serios? Țin minte că eram genul de copil care dorea cu tărie să-și spună punctul de vedere. Mama a fost exemplul meu, unul de femeie puternică, inteligentă. Cumva îmi dau seama acum, mare fiind, că nu mi-a impus, la propriu, anumite lucruri, dar, văzându-le la ea, le-am admirat și le-am preluat. Pot spune că sunt serioasă în sensul că muncesc pentru ceea ce îmi propun să realizez.

Cum s-a implicat familia în educația și instruirea ta? Pe mine mă emoționează întotdeauna când vorbesc despre familie. Sunt singurul copil la părinți. Tata m-a susținut în tot ce am făcut, iar când spun „tot", mă refer de la prima zi în care am venit pe lume până azi. Iar mama a contribuit decisiv la formarea mea, fără să-mi impună vreodată ceva. Acum, chiar dacă nu o încântă foarte tare chestia asta cu televiziunea, sunt sigură că e foarte mândră de mine.

De ce? Nu-i place expunerea. Părinții mei nu-și doresc să apară public în niciun fel și nici n-ar vrea ca eu să mă expun.

Este important să îți dorești ceva sau să ai noroc? Să-ți dorești este extrem de important, dar ține și de noroc. Eu îmi doream foarte mult să fiu prezentatoare de televiziune, dar a trebuit să am șansa să demonstrez la castingul *Bravo, ai stil! Panorama* că pot să fac așa ceva.

Te consideri o femeie cu stil (nu mă refer doar la stilul vestimentar)? Este ciudat să spun eu despre mine că sunt o femeie cu stil. Cred că am demonstrat ceva până acum, iar cei din fața televizoarelor pot să aprecieze dacă am stil sau nu.

De unde te inspiri în alegerea hăinuțelor? Ai un dressing burdușit cu haine? Nu am chiar un dulap burdușit de haine. Dar am haine, pentru că sunt înnebunită să fac cumpărături. Uneori îmi dau seama că mai am destule haine cu etichete în dulap. Eu nu urmăresc trendurile. Îmi cumpăr haine în funcție de cum simt. Nici nu am un model anume. S-a întâmplat să-mi placă un pictorial de modă din care am furat o idee, dar nu pot să spun că mă inspiră o persoană anume sau un trend.

Bunele maniere se deprind acasă sau se învață oricând? Depinde de fiecare. Sunt oameni care provin din familii minunate, dar nu sunt manierați. Sunt oameni care impresionează plăcut, despre care n-ai crede că pot ieși așa din familiile de unde provin. Contează sfaturile pe care le primești când ești mic, contează și ce vezi în casă, contează și cât înveți tu din ceea ce ai în jur.

Ești fan mall? Petreceam ceva ore prin magazine, când aveam timp liber. Acum nu prea am și cumpăr mai mult online. Dar nu mai are același farmec... știu.

Durează mult până te decizi să cumperi? Dacă sunt cu Mihai, prietenul meu, durează două minute. Nu am timp nici să mă uit bine. În schimb, când merg singură, stau multă vreme, mă „pierd" cu orele.

Știi să gătești, să faci curat? Sigur, știu să fac tot ceea ce este necesar într-o casă. Dar, recunosc, nu mă pasionează gătitul, nu am vreun talent deosebit în acest domeniu.

Ce îi prepari iubitului tău la o cină romantică? Îi aduc pufuleți! Am preparat ceva o dată, dar nu era o cină, ci un prânz care... nu era chiar romantic. Am gătit ardei umpluți. Arătau extraordinar, chiar și mama i-a admirat după ce i-am arătat o poză cu ei. Evident, la sfârșit, am avut surpriza să descopăr că orezul nu era suficient de fiert. Dar, chiar și așa, ardeii mei umpluți arătau bine.

Este romantismul o nuanță necesară într-o relație? Da, e chiar plăcut să ai lângă tine o persoană care să facă și gesturi romantice. Țin minte că, atunci când am început relația cu Mihai, primeam dimineața un trandafir, bezele și un croasant.

Poate voia să mai pui câteva kilograme pe tine... Eram destul de împlinită când l-am cunoscut pe el. Aveam 60 kg. Acum am 53. Am avut și 47.

Text: Ivana Iancu. Foto: Kanal D

Cafeaua e bună doar...
În doi.

Asculți muzică...
Uneori.

La mama acasă mănânci...
De toate!

Bunicile tale spun despre tine că...
Sunt mândre de mine!

Ești fericită când...
Iubesc. Tot timpul iubesc.
Deci sunt tot timpul fericită!

Pricepuți la gătit

Eva Longoria este atât de împătimită cu bucătăritul, că a și scris o carte – *Bucătăria Evei: Gătește cu dragoste pentru familie și prieteni.* Să înțelegem că nu-i chiar o nevastă disperată!

David Beckham aduce și mulți bani acasă, dar și gătește pentru toată familia. O bucurie pentru fosta Posh Spice, care nu împărtășește pasiunea soțului. Poate pentru că nu vrea să-și murdărească hainele prețioase?

Stanley Tucci nu se dezminte de originile italiene. Actorul a lansat *Cartea de bucate a lui Tucci,* o colecție de rețete create chiar de el, inspirate de gastronomia din peninsulă.

Emma Stone adoră să gătească și să facă prăjituri. Devenită celebră după prestația din *The Help (Culoarea sentimentelor),* actrița intenționează să-și deschidă propria brutărie.

Născută bogată

Brooke Shields are pe linie genetică o lungă listă de strămoși cu rang nobiliar, foarte bogați, printre care câteva familii din Genova și Roma. Bunica sa a fost Marina Torlonia di Civitella-Cesi, fiica lui Marino Torlonia, al patrulea prinț de Civitella-Cesi. Iar tatăl ei, fost jucător de tenis, a fost director la Revlon și Estée Lauder.

Text: Lidia Năstase
Foto: © GettyImages/Editorial/Subscription

femeia de azi

Suntem aproape de TINE!
Scrie-ne: Bdul Decebal nr. 25-29, sector 3, București
Sună-ne: 031.225.87.00
Trimite-ne e-mail: *femeiadeazi@burda.ro*

REDACTOR-ȘEF Tania Vintilescu
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT Aurora Popescu
EDITORI Irina Tudor Dumitrescu, Lidia Năstase, Luminița Tăbăran, Andreea Cohuț, Corina Matei
DESIGNERI Emilia Baculescu, Magda Voicheci
CORECTOR Mariana Dorobanțu
COLABORATORI Texte: Angelica Cîțan, Ivana Iancu, Melania Marin, Olga Sveduneac, Dana Verescu
Stilist: Ana Olteanu. **Foto:** Radu Vintilescu

BURDA ROMÂNIA Bulevardul Decebal nr. 25-29, sector 3, București, cod poștal 030964; oficiul poștal 77; căsuța poștală 208
DIRECTOR GENERAL Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR Susana Pletea
GROUP ADVERTISING DIRECTOR Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER Renata Vișan, *renata.visan@burda.ro*
MARKETING MANAGER Alina Gavrilă
DISTRIBUȚIE Burda România *distrib@burda.ro*
ABONAMENTE tel. 037.210.60.00, e-mail: abonamente@burda.ro
RELAȚII CU CITITORII Raluca Pascalache *femeiadeazi@burda.ro;* tel. 0372-10.60.20
TIPOGRAFIE: Infopress Group S.A.
REDACȚIA NU ȘI ASUMĂ RESPONSABILITATEA PENTRU TEXTELE MARCATE CU „ADVERTORIAL", Ⓟ SAU „PUBLICITATE"

femeia de azi
ESTE O PUBLICAȚIE A BURDA ROMÂNIA SRL
• COPYRIGHT: BURDA ROMÂNIA
• ISSN: 1842-807X
Burda România SRL este membră a Biroului Român de Audit Transmedia. Revista *Femeia de azi* este o publicație înscrisă în Studiul Național de Audiență.
Revista femeia de azi este auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016
Revista femeia de azi beneficiază de rezultate de audiență conform măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016 SNA

ABONAMENTE

ABONEAZĂ-TE ACUM!
• pentru 6 luni: 34,85 lei.
• pentru 12 luni: 69,70 lei
Primești revista preferată direct în cutia ta poștală!

CUM TE ABONEZI:
• plătești abonamentul online pe site-ul *www.burda.ro*, secțiunea *Abonamente,* **sau**
• plătești abonamentul direct în contul Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770, specificând „Plată abonament revista *Femeia de azi*".

Dacă ai plătit direct în contul nostru, trimite dovada plății, scanată sau fotografiată pe adresa **Burda România, Bdul Decebal nr. 25-29, sector 3, București, cod poștal 030964, oficiul poștal 77, căsuța poștală 208** sau prin e-mail pe ***abonamente@burda.ro***, împreună cu datele tale de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația. Vei primi pe e-mail sau prin poștă confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor tale.
Detalii despre abonamente poți primi la numărul de telefon **0372.106.000**.

www.carticica.ro

Lunar
la orice punct de difuzare a presei!

PRACTIC
CĂRTICICA
practică

Bunătăți de la bunica
și povești înțelepte:
deschide Cărticica Practică
și trăiește cu noi
clipe de nostalgie
și bucurie!

O revistă editată de
BurdaInternational RO

TEATRUL DE COMEDIE

Teatrul de Comedie este o institutie publica de cultura subventionata de Consiliul General al Municipiului Bucuresti

festCO
festivalul COMEDIEI românești
ediția XV
27 mai - 4 iunie

sponsori
Ford Neste Automotive
AQUA CARPATICA
DOMENIILE SĂMBUREȘTI
ListaFirme.ro

parteneri media principali
BEAU MONDE
femeia de azi
FEMEIA.
Ioana
blitz TV

BILETE ONLINE www.COMEDIE.ro | www.festCO.ro

sublime

femeia de azi

FEMEIA.

HOLOGRAF

CRISTI MINCULESCU & IRIS

COMPACT

Bilete în rețeaua magazinelor Flanco și online pe iabilet.ro